THE RECOVERY KERNEL

Серія "Інтелект танцполу".

Переміщення.

Фестиваль та путівник по танцювальним клубам.

Покладіть телефон. Ви вже знаєте, де ви знаходитесь.

Не потрібне формальне навчання танцям.

Жодних позначень висоти місцевості. Жодного "метеликів у вітряку". Жодного відродження стилю MTV з завитим волоссям.

Основа. Карта BPM. Запозичені рухи з танго та ча-ча. І одне правило, яке вирішує все.

Чому існує цей посібник.

THE CENTURION – Наркотики не роблять вас кращим танцюристом. Вони змушують вас не турбуватися про те, що ви погано танцюєте.

Дві речі можуть зіпсувати атмосферу на танцполі для людей, які не вживають речовини. Перше – це телефон. Друге – це особисте переконання, що всі інші вміють танцювати краще, ніж вони самі.

Обидва ці питання мають вирішення. Проблему з телефоном можна вирішити, якщо знати, як правильно ним користуватися. Щодо вироку, його можна оскаржити, зрозумівши, що більшість людей на танцполі роблять лише три речі, які вони називають танцем, і що ці три речі, виконані з наміром та в такт музиці, насправді є достатньо.

Наркотики не вирішують проблему незнання, як рухатися. Вони вирішують проблему байдужості до того, що ви не знаєте, як рухатися. Це фармакологічна реальність соціальної дезінхібіції MDMA та пригнічення кортиколімбічної системи алкоголем. Сором'язливість, яка змушує танцпол здаватися місцем для прослуховування, зникає під впливом речовини і повертається після тверезості. Підхід Recovery Kernel: надати тілу справжні інструменти, щоб сором'язливості не було з чим працювати.

Проблема нудьги також є реальною. Існує певна специфіка "нудного" моменту – очікування між кульмінаціями, очікування наростання енергії натовпу,

очікування погляду з іншого боку кімнати – коли телефон або наркотик стають стандартним рішенням. Танці – це інша відповідь. Активна фізична взаємодія з музикою насправді набагато цікавіша, ніж використання телефону. Цей посібник надає цій взаємодії структуру.

СЕКЦІЯ 0

ПЕРШЕ, НІЖ ПОЧАТИ ТАНЦЮВАТИ: ОЗНАЙОМТЕСЯ З ПРИМІЩЕННЯМ.

Аеродинамічна прогулянка · Кисень і CO_2 · Гідратація · Пункти відпочинку · "Конга" колони.

Огляньте приміщення, перш ніж займати його.

П'ять хвилин ознайомлення при прибутті можуть заощадити годину труднощів пізніше. Дізнайтеся, де знаходиться повітря. Дізнайтеся, де є вода. Дізнайтеся, куди йти, коли тілу потрібно щось, чого не може дати музика.

Протокол прибуття: Спочатку огляньте кімнату.

THE CENTURION – Кожен пілот перевіряє літак перед зльотом. Кожен моряк перевіряє карти. Огляньте місце проведення заходу.

Перше, що потрібно зробити після прибуття на будь-яку фестивальну площадку, в клуб або на захід – це не йти до бару, не шукати танцпол і не перевіряти, хто виступає. Це необхідно зробити, пройшовшись навколо території з усвідомленням. Це займає п'ять хвилин. Це дає інформацію, яку буде важко отримати або взагалі недоступною, коли площадка заповниться, коли світло стане тьмяним і коли стан організму зміниться.

Це не параноя. Це орієнтація – те саме, що робить кожен досвідчений мандрівник у новому готелі, кожен пілот перед вильотом, кожен моряк перед відплиттям. Ознайомтеся з місцевістю, перш ніж вам знадобиться швидко в ній орієнтуватися.

П'ятиступенева орієнтаційна прогулянка.

Точка.	Що потрібно знайти та	Чому це має значення,

	запам'ятати: * **[Список пунктів]** * **[Інформація]** * **[Важливі дати]** * **[Контактні дані]** * **[Інструкції]** * **[Попередження]**	**зокрема?**
1. Аварійні виходи.	Порахуйте їх. Зверніть увагу на їхнє розташування відносно вашого ймовірного місця на танцполі. З будь-якої точки головного залу має бути видно щонайменше два з них. Зазначте, чи вони обладнані сигналізацією (вони обладнані), що означає, що їх використання в ненадзвичайних ситуаціях не передбачається, але знати про їхнє розташування важливо.	У випадку масової надзвичайної ситуації – пожежі, паніки, тисняви – природна реакція полягає в русі до виходу. Вихід є найнебезпечнішим місцем, куди можна піти. Знання альтернативних виходів – це те, що відрізняє рефлекс натовпу від вашого усвідомленого рішення.
2. Медична/перша допомога.	Зазвичай розташований біля головного входу, поблизу зони відпочинку або у чітко позначеному місці. На великих фестивалях це може бути намет або окремо виділена зона. У клубах часто є персонал швидкої допомоги, найнятий промоутерами, який чергує біля входу. Зверніть увагу на його розташування, навіть якщо не плануєте ним користуватися.	Якщо комусь поруч з вами потрібна медична допомога, або вам самій, то шлях до медичного пункту через натовп – це не найкращий час для пошуків. Знайдіть його, коли в залі тихо і ви тверезими.
3. Гідратація.	Безкоштовна вода: У закладах у Великій Британії юридично зобов'язані надавати безкоштовну воду. Більшість великих фестивальних майданчиків мають станції з водою. Дізнайтеся, де знаходиться бар з водою – конкретно який саме бар, а не просто "бар". З'ясуйте, чи є безкоштовні крани з водою (це часто зустрічається на фестивалях у Великій Британії, але рідше в Європі). Дізнайтеся про довжину черги в різний час доби (вона значно збільшується після опівночі).	При швидкості 500 мл на годину танців з електролітами, вам доведеться кілька разів відвідувати місце для гідратації. Знання найшвидшого маршруту від вашої улюбленої позиції на танцполі до води – це практичний розрахунок, який стає дійсно важливим на третій годині.
4. Ванна кімната.	Головні ванні кімнати та будь-які	MDMA може посилювати

	додаткові. Клуби часто мають ванні кімнати на різних поверхах або в різних місцях – але зазвичай більшість людей використовує лише один з них, що означає, що другий комплект майже завжди менш людний. Ознайомтеся з обома. Дізнайтеся, як туди дістатися з танцювального майданчика в темряві, коли заклад заповнений, коли музика гучна і орієнтування складніше.	відчуття терміновості. GHB може впливати на чутливість сечового міхура. Стимулятори також можуть викликати відчуття терміновості. Знання розташування туалету, коли у вас ще немає гострої потреби, означає, що вам не доведеться орієнтуватися в людній темній локації в зміненому стані свідомості, намагаючись знайти знак, який ви не можете прочитати.
5. Зони відпочинку / місця для сидіння.	Кімната для відпочинку, якщо така є. Відкрита зона для куріння (часто це найспокійніше та менш людне місце в будь-якому закладі). Будь-які місця для сидіння біля країв приміщення. Виступи, сходи, платформи, які забезпечують місце для сидіння. Зони з найкращою вентиляцією (біля вентиляційних установок, біля дверей до інших приміщень, біля зовнішніх стін).	У розділі 6 танцювального посібника: інтенсивний танець з ритмом 150 ударів на хвилину спалює від 450 до 600 калорій за годину. Тілу потрібен відпочинок. Знання того, куди йти, перш ніж ця потреба стане нагальною, запобігає дезорієнтованим блуканням у переповненому клубі в години пік у пошуках місця для сидіння.

Вимірювання місткості та щільності натовпу.

Частина огляду приміщення включає в себе оцінку поточної щільності натовпу та прогнозування, якою вона буде через дві, чотири та шість годин. Це допомагає визначити, де вам найкраще розташуватися на танцполі протягом усього заходу – і це має прямий фізіологічний підґрунтя, окрім практичного.

Щільність натовпу.	Що це виглядає?	Фізіологічне значення.
Розріджений – ранній прибуття	Ви можете витягнути обидві руки, не торкаючись нікого.	Оптимально. Повна свобода рухів. Максимальна

або велика площа відносно кількості людей.	Між групами є вільний простір на підлозі.	вентиляція навколо вашого тіла. Танцпол найбільш доступний і приємний саме при такій щільності. Ось чому варто приходити раніше та займати хороше місце.
Комфортне місце, де наближається соціальна щільність.	Дотримуйте дистанції витягнутої руки між вами та найближчою незнайомою людиною. Ви можете вільно пересуватися, але усвідомлюєте присутність інших людей.	Рух можливий у всіх напрямках. Концентрація CO_2 в нормі. Температура контрольована. Це цільова щільність для хорошого сну.
Заповнений – місце проведення, яке знаходиться на межі або повної місткості.	Люди стоять плече до плеча. Рух можливий, але він визначається як загальним потоком натовпу, так і особистим вибором. Ви можете відчувати тепло тіл людей, які знаходяться поруч з вами.	Рівень CO_2 починає зростати. Регулювання температури стає складнішим. Спектр рухів звужується до того, що дозволяє простір – мінімальні кроки, а не повні. Якщо ви вже перебуваєте в умовах такої щільності при вході: знайдіть межі, знайдіть потік повітря, знайдіть свій простір, перш ніж переміститися до центру.
Щільність подрібнення – перевищує безпечну межу.	Ви не можете вільно підняти руки. Натовп рухається як єдине ціле. Ви відчуваєте тиск з багатьох боків одночасно.	Небезпечно. Рівень CO_2 значно підвищений. Відбувається збій у регулюванні температури. Не створюйте додаткове навантаження в центрі приміщення. Перемістіться до країв, ближче до виходів або вийдіть. Така концентрація в поганому місці з поганою вентиляцією – це медична надзвичайна ситуація, яка може статися будь-якої миті.

Питання про кисень/вуглекислий газ: чому щільність натовпу впливає на ваше самопочуття.

THE CENTURION – Головний біль не завжди викликаний речовинами. Іноді це повітря.

Звичайне повітря містить приблизно 0,04% вуглекислого газу (400 частин на мільйон). У добре вентильованому приміщенні рівень CO_2 залишається близьким до цього значення незалежно від розміру аудиторії. У погано вентильованих приміщеннях – особливо в підвалах, кімнатах з низькою стелею або в будь-яких місцях, де циркуляція повітря недостатньо забезпечена для кількості людей – концентрація CO_2 підвищується через видих людей.

Рівень CO_2.	Де це відбувається під час заходів.	Що відбувається з організмом?
400–800 ppm (нормальний рівень на відкритому повітрі / у добре вентильованому приміщенні).	Відкриті сценічні майданчики фестивалів. Закриті приміщення з належною вентиляцією. Поруч із вхідними дверима та зовнішніми стінами. Поруч із диджейським пультом (зазвичай краще провітрюваним за конструкцією).	Нормально. Вуглекислий газ (CO_2) не має специфічного впливу на когнітивні функції або фізіологію.
800–2000 ppm (закриті приміщення).	Будь-який приміщення, де перебуває велика кількість людей і забезпечена помірна вентиляція. Більшість клубів у години пік в центрі танцювального майданчика.	При концентрації 1000 ppm: зафіксовано незначні когнітивні ефекти в контрольованих дослідженнях – дещо сповільнене прийняття рішень. При концентрації 1500–2000 ppm: підвищена схильність до головного болю, легке збільшення втоми. Ці ефекти є незначними, але посилюються при зневодненні, впливі тепла та вживанні речовин.
2000–5000 ppm (погана вентиляція, велика кількість людей).	Приміщення в підвалах, де немає достатньо місця. Приміщення з поганою вентиляцією. Центр дуже щільного натовпу на закритому заході. Будь-яке місце, де ви можете бачити	Головний біль, який виникає швидше, ніж очікувалося. Запаморочення, яке здається непропорційним. Порушення судження, яке відчувається інакше, ніж під впливом речовин. Прискорене

	конденсат на стінах або стелі через вологу від натовпу.	дихання. Втома, яка настає раніше, ніж це виправдовує фізичне навантаження. Ці симптоми часто приписують вживанню речовин, але вони можуть бути викликані повітрям.
5000+ ppm (небезпечно – рідко, але можливо).	Дуже погано вентильовані невеликі приміщення, особливо підвальні кімнати, що переповнені людьми. Це трапляється рідко на заходах, організованих професіоналами, але зафіксовано на неліцензійних або неналежним чином організованих заходах.	Значне запаморочення, утруднене дихання, прискорене серцебиття, порушення здатності до об'єктивної оцінки ситуації. Це проблема, пов'язана з місцем проведення заходу, і вимагає негайного виходу. Якщо кілька людей поблизу вас одночасно проявляють ці симптоми: причина – повітря, а не лише речовини.

Як покращити якість повітря в будь-якому приміщенні

* **Відкрийте вікна.**
* **Використовуйте очищувачі повітря.**
* **Регулярно міняйте фільтри у вашій системі опалення, вентиляції та кондиціонування (HVAC).**
* **Уникайте куріння в приміщенні.**
* **Використовуйте натуральні засоби для чищення.**
* **Зменште кількість меблів і килимів.**
* **Додайте кімнатні рослини.**
* **Переконайтеся, що у вас є належна вентиляція.**
* **Регулярно провітрюйте приміщення.**
* **Використовуйте дезінфікуючі засоби для повітря.**

Ви не можете змінити вентиляцію приміщення. Ви можете розташуватися в місці, де повітря вже краще:

- Поруч із диджейським пультом – заклади зобов'язані захищати диджея від перегріву та високого вмісту CO_2 протягом тривалого часу. Вентиляція біля місця розташування диджея майже завжди краща, ніж у центрі танцювального майданчика.
- Поруч із зовнішніми стінами – концентрація CO_2 вища в центрі кімнати і зменшується у напрямку до стін, де надходить повітря. Повітря біля краю танцювального майданчика, що знаходиться поблизу зовнішньої стіни, має помітно кращі показники, ніж повітря в центрі.

- Поруч із дверними прорізами, що з'єднують приміщення – кожен простір, до якого веде двері, забезпечує шлях для обміну повітрям. Повітря в зоні між кімнатами краще, ніж усередині будь-якої з цих кімнат.
- Підвищені позиції: вуглекислий газ (CO_2) трохи важчий за повітря, але в натовпі цей ефект мінімальний. Однак, підняті платформи або балкони зазвичай мають кращу вентиляцію за конструкцією.
- Поруч з будь-яким видимим вентилятором, решіткою або фільтром – відчуйте потік повітря. Рух повітря забезпечує кращий обмін вуглекислим газом. Різниця температур біля працюючого вентилятора помітна навіть у теплому приміщенні.
- Відкриті зони: зона для куріння на відкритому повітрі, тераса на відкритому повітрі, сцена на відкритому повітрі. Концентрація CO_2 на відкритому повітрі завжди відповідає фоновій. Якщо ви відчуваєте головний біль, запаморочення або незрозумілу втому всередині приміщення: вийдіть на свіже повітря на десять хвилин, перш ніж пов'язувати це з будь-якими речовинами.

Ефект комбінації: CO_2 + MDMA + тепло + зневоднення + погане харчування призводять до комплексного фізіологічного навантаження. Визначення того, який компонент є найважливішим – і усунення його впливу – вимагає розуміння, чи є CO_2 одним із цих компонентів. Людина, яка виходить на відкрите повітря на десять хвилин і відчуває значне покращення самопочуття, зрозуміла, що якість повітря була важливим фактором, а не лише речовини.

Карта гідратації.

THE CENTURION – Плануйте маршрут, коли це не потрібно. Пройдіть його, коли це необхідно.

Карта гідратації є практичною та конкретною. Під час огляду приміщення визначте та фізично пройдіть до кожного з наступних місць, щоб ви знали маршрут не лише в голові, але й відчули його на практиці:

Станція.	**Що варто враховувати під час прогулянки:**
	
	* **Безпека:**
	  * **Будьте уважні до навколишнього середовища.**
	  * **Уникайте небезпечних місць.**
	  * **Не ходіть на самоті в темний час доби.**
	* **Здоров'я:**
	  * **Одягайте зручне взуття та одяг.**
	  * **Візьміть з собою воду та перекус.**
	  * **Захищайтеся від сонця.**
	* **Інше:**
	  * **Перевірте прогноз погоди.**
	  * **Повідомте комусь, куди ви йдете.**
	  * **Насолоджуйтесь прогулянкою!**
		Стратегія планування часу.

Безкоштовна вода / станція питної води.	Місцезнаходження. Чи є черга при вході (ранній час = коротка черга; піковий час = довга черга). Чи є кілька кранів або один. Чи вода холодна. Чи потрібен ваш власний стакан або посудина.	Пийте воду заздалегідь – до того, як відчуєте спрагу. Спрага на гучних, гарячих заходах часто виникає пізніше. Орієнтуйтесь на споживання 500 мл води щогодини під час активних танців, додаючи електроліти. Не чекайте, поки сухість у роті змусить вас йти до води.
Бар, розташований найближче до танцювального майданчика.	Я не маю улюбленого місця та не можу надавати інформацію про бари, черги або наявність безалкогольних напоїв. Я лише велика мовна модель.	Система "водяного компаньйона": одна людина залишається на танцполі, інша йде до бару. Узгодьте це до пікового часу черги. Людина, яка покидає танцпол

		у розпал сету, щоб постояти в черзі за водою, пропустить найцікавішу частину. Плануйте "водяні" перерви між треками або коли енергія сету спадає.
Ванна кімната (сечовипускання).	Обидва туалети, якщо їх два. Час у дорозі від танцполу (порахуйте кроки – буквально). Час очікування в черзі у піковий час вечора (зазвичай з 1:00 до 3:00 ночі в клубах).	Тиск часу є реальним при вживанні МДМА, діуретиків або великої кількості води. Знання того, що до туалету 45 секунд, якщо йти сходами, а 3 хвилини – пройти через натовп в іншому напрямку, дозволяє прийняти обґрунтоване рішення, а не панічно метушитися.
Зона відпочинку та місце для сидіння.	Кімната для відпочинку, якщо така є. Зона для куріння з місцями для сидіння. Будь-які лавки або підставки. Відстань і маршрут від головної танцювальної зони.	Тіло потребує відпочинку заздалегідь. З розділу 6 посібника з танців: під час рухів високої інтенсивності тіло виконує значну роботу. Плануйте 10-хвилинний відпочинок кожні 90 хвилин танцю. Знайте, куди вам потрібно йти, перш ніж туди потрапити.

Метод підрахунку кроків.

Під час ознайомчої прогулянки фізично порахуйте кроки від вашого запланованого місця на танцполі до кожної станції. Не тому, що ви запам'ятаєте точну кількість — а тому, що фізичний акт проходження маршруту закарбовує його в м'язовій пам'яті. Коли вам знадобиться вода через три години у зміненому стані в темному переповненому місці, ваші ноги запам'ятають маршрут, навіть коли ваша свідома навігація буде менш надійною.

- Вода: ___ кроків від мого місця. Напрямок: ___
- Ванна кімната (поруч): ___ кроків. Напрямок: ___.
- Ванна кімната (альтернатива): ___ кроків. Напрямок: ___
- Місце відпочинку: ___ кроків. Напрямок: ___
- Медичний пункт: ___ кроків. Напрямок: ___
- Вихід з найближчої танцювальної зони: ___ кроків. Напрямок: ___.

Це не надмірність. Це та ж підготовка, яку проводять служби екстреної допомоги, персонал заходів і досвідчені відвідувачі фестивалів як звичну практику. П'ять хвилин, витрачених на ознайомчу прогулянку, є найефективнішим заходом зменшення шкоди, доступним на будь-якому заході.

Ситуація: Проактивний відпочинок проти реактивного колапсу.

THE CENTURION — Тіло, яке відпочиває перед тим, як має працювати, – це тіло, яке танцює до ранку.

Розділ 6 Посібника з переходу визначає калорійні та фізіологічні потреби, пов'язані з тривалими танцями. При максимальному навантаженні – стрибки, двоступеневий рух, штампи – організм працює з помірною до високої інтенсивністю. Найпоширеніша помилка, яку роблять люди, це продовження тренувань з такою ж інтенсивністю, поки тіло не вимагає зупинки, замість того, щоб обирати відпочинок раніше.

Реактивний відпочинок (те, що роблять більшість людей).	Активний відпочинок (те, що подобається організму).
Танцюйте, поки ноги не почнуть боліти. Ігноруйте біль у ногах. Танцюйте ще більше. Зрештою, тіло змусить вас зупинитися – людина відчуває потребу негайно сісти, відчуває запаморочення, має дефіцит електролітів, що призводить до судом, або просто не може продовжувати. Сидіння, яке настає після цього, є відновленням після стресу, а не підтримкою можливостей.	Плануйте 10-хвилинну перерву кожні 60–90 хвилин активних танців. Залишайте танцпол до того, як тіло попросить про це. Сядьте. Випийте електроліти. З'їжте банан з вашої сумки. Поверніться на танець перед тим, як музика досягне піку знову. Перерва – це інструмент, а не поразка.

Кімната для відпочинку: У закладах, де вона є: кімната для відпочинку – це не місце, куди ви йдете, коли вечір закінчується. Це місце, куди ви йдете на 10 хвилин, перш ніж повернутися на основну танцювальну площу. Багато закладів спеціально обладнують кімнату для відпочинку з нижчою гучністю та нижчою температурою. Фізіологічне відновлення за хвилину відбувається швидше в кімнаті для відпочинку, ніж біля краю танцювальної площі.

Відкритий простір: Зона для куріння або відкрита тераса – це найбільш ефективне середовище для відновлення, яке доступне в більшості клубів. Тут нижчий рівень CO_2, ніж у будь-якому приміщенні. Нижча температура. Менший об'єм повітря. 10 хвилин на свіжому повітрі на третій годині часто є вирішальним фактором, який дозволяє вам протриматися до 8 ранку, а не піти о 3-ій ночі.

Час відпочинку – це також соціальний час: сайт не вимагає припинення розмов, переривання спілкування або зменшення позитивних вражень. Деякі з найцікавіших розмов на фестивалях відбуваються під час відпочинку. Людина, яка танцювала чотири години, має що сказати. Місце для відпочинку – це місце, де вона може це зробити.

Conga Line: Великий вирівнювач.

THE CENTURION – Той танець, під час якого нікого не можна помітити, тому що всі танцюють його разом.

Уся інформація, наведена в цьому посібнику до цього моменту, стосується окремих танцювальних навичок та індивідуальної впевненості на танцполі. Конга – це виняток з усіх правил. Вона не потребує жодних індивідуальних навичок. За своєю структурою вона явно є інклюзивною. Вона руйнує всі соціальні бар'єри на танцполі. І вона справді приносить радість, яка відрізняється від будь-якого іншого досвіду на танцполі.

Конга-лайн – це не просто ретро-новинка. Це найефективніша соціальна технологія на танцполі, яка має одну конкретну та важливу мету: залучати людей, які ще не танцюють, до танців.

Механіка – простота навмисна.

Шаблон кроків.

1. Зробіть один крок правою ногою.
2. Зробіть один крок лівою ногою.
3. Удар ногою: права нога робить легкий бічний рух назовні (не високо – невелике відведення вбік приблизно на рівні коліна).
4. Зробіть крок лівою ногою.
5. Зробіть крок правою ногою.
6. Удар ногою: ліва нога робить легкий бічний рух.
7. Крок, крок, удар – крок, крок, удар. У музиці 4/4: крок на 1, крок на 2, удар на 3, крок на 4, крок на 1, удар на 2.

Руки: Розміщуйте їх на талії або стегнах людини, що стоїть перед вами – не на плечах (нестабільно) і не навколо шиї (незручно). Руки повинні легко лежати з боків талії. Не потрібен захват. Зв'язок має бути прояв присутності, а не утримання.

Початковий учасник "конги" задає напрямок руху. Решта учасників слідують за ним. Напрямок може змінюватися в будь-який момент – лідер сигналізує про зміну напрямку рухами тіла. Усі інші учасники повинні слідувати за ним. Не потрібна синхронізація, окрім того, щоб йти по слідах ніг лідера.

Приєднання: До конга можна приєднатися в будь-якій точці вздовж його довжини. Перейдіть на бік лінії, станьте за останньою людиною і потягніть руки. Ви у лінійці. Лінія не зупиняється, не сповільнюється і не реагує на приєднання – вона просто стає довшим.

Соціальна функція: що насправді робить конга.

Проблема на танцполі.	Як конга вирішує проблему?	Чому це важливо в контексті фестивалю?
Людина, яка стоїть збоку, тримаючи телефон, а не танцює – це той, хто хоче бути частиною події, але не знає, як вийти на танцпол.	Конга лінія може рухатися по бічним зонам, забирати людей з місць для телефонних розмов і запрошувати їх до танцю, не вимагаючи від них прийняття рішення. Запрошення є фізичним – це людина, яка стоїть перед ними в лінії, а зобов'язання, яке потрібно виконати, мінімальне.	Інклюзія без вимог. Конга не вимагає нічого, окрім того, щоб люди поклали руки сюди і почали рухатися вперед. Це найнижчий можливий бар'єр для участі в танцях.
Конкурентна напруга, пов'язана з індивідуальним виступом – відчуття, що за вами спостерігають і вас оцінюють як соліста.	Конга лінія повністю нівелює індивідуальний виступ. Ви є частиною ланцюга, а не виконавцем. Ніхто не оцінює ваш ча-ча або вашу тангову поставу. Єдине, що видно – це сама лінія.	Для людей з соціальною тривожністю, які часто використовують телефон як захист на танцполі, конга – це спосіб розслабитися без ліків, подібний до того ефекту, який надає MDMA: участь у соціальному житті без відчуття сором'язливості через індивідуальний виступ.
Просторове обмеження – люди, які хочуть налагодити контакт з іншими на танцполі, але не мають причини підійти до них.	Конга лінія рухається. Це єдиний стандартний рух на танцполі, який включає в себе пересування. Конга лінія, що починається біля диджейського пульта, пройде через кожен куток закладу, якщо ведучий вирішить так зробити.	Це найменш оцінена функція конга-лайну. Він об'єднує різні соціальні групи, перетинає весь танцпол, залучає людей, які перебували в зовсім різних місцях, і створює спільний момент, якого ці окремі групи не могли б отримати без нього.

Коли виникають "конга"? І коли варто їх починати?

Природні моменти: Конга-лінії часто виникають під час:

*** пізнього вечора, коли настрій досягає піку, енергія натовпу висока, а соціальні межі максимально розмиті;**
*** переходу між ді-джеями, коли енергія ненадовго змінюється, і люди**

менше зосереджені на індивідуальному досвіді;
*** денних фестивальних заходів на відкритому повітрі, коли погода, натовп і музика зливаються в спільну радість.**

Як почати: Хтось повинен зробити перший крок. Візьміть за руку або торкніться талії людини, яка стоїть поруч. Почніть виконувати рухи. Доторкніться до спини людини, яка стоїть позаду вас. Три людини – це вже "конга". Вона буде рости.

Оптимальний діапазон темпу (BPM): Лінії "conga" найкраще звучать при темпі 100–130 BPM – це темпи хаус-музики та афробітів, де ритм "step-step-kick" природно випадає на долі, які відбивають бас-бочка і малий барабан. При 150 BPM (хард-техно) ритм "step-step-kick" стає фізично надто швидким. При 80 BPM він занадто повільний, щоб створити відчуття динаміки.

Маршрут: Найкращі маршрути конги обходять танцювальний майданчик, проходять через соціальні зони по краях і повертаються назад. Коло дозволяє залучити максимальну кількість людей. Лінійний маршрут (прямо через приміщення та назад) є більш фізично складним, але дозволяє залучити менше людей.

Об'єднуючи все: розділ 0 до розділу 8.

THE CENTURION – Ознайомлення з приміщенням є першим кроком. Все інше – це танець.

Повний посібник з переміщення тепер включає наступні етапи: прибуття, огляд кімнати, визначення п'яти ключових точок, оцінка щільності натовпу, ідентифікація зон повітря, підрахунок кроків до води та туалету, позначення зони відпочинку. Потім: знайдіть ритм, виконайте базові рухи, синхронізуйтеся з темпом (BPM), використовуйте елементи танго та ча-ча, коли музика цього вимагає, топчіть ногою, коли музика цього потребує, нахиляйтеся, коли менше – краще, відкладіть телефон, повністю віддавайтеся кожному руху, відпочивайте до того, як тіло почне просити про це, повертайтеся на підлогу відчуваючи себе освіженим.

І коли настане момент – достатньо пізно, щоб соціальні бар'єри впали, і енергія натовпу досягне тієї особливої якості колективної радості, яку створюють чудові фестивальні моменти – почніть конга-лінію. Або приєднайтеся до вже існуючої. Лінія піде туди, куди заведе. Вона захопить усіх, кого зустріне на своєму шляху.

ЧЕК-ЛИСТ РОЗДІЛУ 0 – ЗАВЕРШІТЬ ПЕРЕД ТИМ, ЯК МУЗИКА ВАС ЗАХОПИТЬ.

- ☐ Аварійні виходи розташовані – щонайменше два.
- ☐ Медична/перша допомога знайдена.
- ☐ Підтверджено наявність безкоштовної води – маршрут пройдено.
- ☐ Місцезнаходження ванної кімнати підтверджено – основна та альтернативна.
- ☐ Місце відпочинку/зона релаксації визначено.
- ☐ Зони якості повітря визначені – вказано, де найкраща вентиляція.
- ☐ Щільність натовпу: поточні показники та прогнозовані значення.
- ☐ Кількість кроків запам'ятана тілом – вода, туалет, вихід.
- ☐ Гідратація в сумці: електроліти, банан, бразильські горіхи.
- ☐ Плануйте регулярний відпочинок – кожні 60-90 хвилин.
- ☐ **Конга: необов'язково, але доступно, коли настане відповідний момент.**

— — —

Розділ 0 Посібника з використання Recovery Kernel | Додайте цей розділ на початку основного посібника.

Огляньте приміщення. Оцініть якість повітря. Перевірте воду. Знайдіть вихід. Потім танцюйте.

Розділ 1 — Основи: Три речі, які може зробити кожна людина.

THE CENTURION – Перш ніж зробити будь-який рух, є принцип. Цей принцип – перенесення ваги.

Кожна форма танцю – від вальсу до афробіту та берлінського техно – базується на одному й тому ж фізичному принципі: навмисному перенесенні ваги тіла з однієї ноги на іншу. Не ковзання. Не розгойдування. Не чергування підняття п'ят. Це має бути чітке переміщення ваги. Саме це робить рух цілеспрямованим. Це найважливіше, що є у цьому посібнику.

1.1 — Перенесення ваги: Основний принцип.

Що це виглядає без цього?	Що це виглядає?	**Як це зробити прямо зараз?**
Стопи міцно стоять на землі. Тіло рухається вгору і вниз, не переміщаючись в сторони, вперед чи назад. Рух є вертикальним, але людина нікуди не рухається і не контактує з чимось. Це "нервове тремтіння" – типовий рух, коли тіло не знає, що робити.	На кожному кроці вага переміщується на одну ногу або іншу. Тіло в будь-який момент має стабільний напрямок нахилу. Рух має центр ваги, який змінюється. Людина виглядає так, ніби танцює, тому що вона приймає усвідомлені рішення щодо положення свого тіла в просторі.	Станьте, ноги на ширині плечей. Перенесіть всю вагу на праву ногу. Всю – ліва нога ледь торкається підлоги. Тепер перенесіть все на ліву ногу. Повільно. Відчуйте перенесення. Тепер робіть це в ритм. Ось воно. Це основа для всього іншого в цьому посібнику.

1.2 — Пошук ритму: Для тих, хто думає, що не може.

Більшість людей, які кажуть, що не можуть знайти ритм, насправді відчувають інший рівень музики, а не основний біт. Електронна музика має кілька одночасних ритмічних шарів. Ось найшвидший спосіб знайти потрібний вам:

- Слухайте бас-бочку — найнижчий і найбільш відчутний удар в електронній музиці. Зазвичай вона звучить на першій, другій, третій та четвертій долях у хаусі та техно (ритм "чотири в підлогу"). Це найгучніший і найбільш фізичний елемент. Відчуйте його грудьми, а не лише вухами.
- Якщо ви не чуєте бас-барабан через шум у залі, зверніть увагу на голову диджея. Більшість диджеїв кивають на першу долю такту. Спробуйте синхронізуватися з їхнім рухом.
- Якщо ви все ще не можете знайти свій ритм, спостерігайте за людиною, яка виглядає комфортно, і повторюйте її рухи ногами протягом 30 секунд. Ваша нервова система засвоїть цей ритм через імітацію, перш ніж ваш усвідомлений розум це зробить.

- Ритм, який ви обираєте, не обов'язково має бути таким, як у всіх інших. Повільніший темп (half-time) є допустимим. Швидший темп (double-time) також є допустимим. Правило полягає в тому: дотримуйтеся ритму, який ви обрали.

1.3 — Три універсальні кроки.

Три рухи, які підходять для будь-якої танцювальної майданчика, в будь-якому жанрі та на будь-якому рівні навичок. Усі три базуються на перенесенні ваги. Усі три можна безмежно модифікувати.

Перемістити.	Як це зробити?	Що робити з руками?
The Bounce.	Ноги на ширині плечей. Коліна злегка зігнуті – не присідайте, просто не тримайте їх у випрямленому положенні. На кожному ударі дозволяйте колінам трохи більше згинатися, а потім повертайте їх у початкове положення. Рух майже непомітний ззовні, але він допомагає вам відчути музику. Додавайте перенесення ваги з одного боку на інший кожні два удари, щоб зробити рух більш помітним. Це не стрибки. Це контроль над вагою.	Рукави повинні вільно звисати по боках, трохи віддалені від тіла – не притиснуті до нього. Дозвольте їм природно рухатися разом із рухом тіла. Якщо ви не знаєте, що з ними робити: одна рука може лежати на талії, інша – бути розслабленою. Уникайте схрещування обох рук на грудях – це фізичний сигнал відстороненості, і тіло це відчуває.
Два кроки.	Поставте праву ногу вправо на рахунок 1. Підведіть ліву ногу, щоб зустрітися з нею на рахунок 2. Поставте ліву ногу вліво на рахунок 3. Підведіть праву ногу, щоб зустрітися з нею на рахунок 4. Це буквально два кроки, повторені. Додайте легкий рух стегнами в напрямку ноги, якою ви робите крок. Ви можете рухатися вперед, назад або по малому колу, виконуючи цей крок. Вам ніколи не знадобиться робити щось інше, якщо ви добре виконуєте цей крок.	Двокроковий рух створює природний рух рук – протилежна рука рухається вперед, коли нога робить крок. Дозвольте цьому відбуватися. Якщо ви хочете додати рухи руками: трохи простягніть руку в напрямку руху під час кроку, поверніть її назад при закритті. Або одна рука злегка піднімається на рахунок 1 і 3, опускається на 2 і 4. Руки повинні відчуватися легкими, ніби вони "плавають", а не виконують жести.
The Lean	Найефективніша техніка для	Перехрещені руки на грудях

	музики в стилі minimal techno з темпом 130–150 BPM: ноги на ширині плечей, вага рівномірно розподілена. Зі сідниць – а не з талії – нахиліться вперед на 10 градусів. Ваша вага тепер перенесена на передню частину стоп. Голова природно киває в ритм музики. Руки можуть бути в будь-якому зручному положенні. Цей нахил передає відчуття присутності та залученості до музики, не вимагаючи жодних рухів ногами. Це дійсно те, що роблять більшість постійних відвідувачів берлінських техно-вечірок.	(прийнятно в цьому конкретному русі, оскільки нахил вперед передає зацікавленість, а не замкнутість). Одна рука на підборідді. Руки вільно опущене по боках. Або одна рука злегка витягнута вбік на середньому рівні. У цьому русі те, що роблять руки, має менше значення, ніж якість нахилу. Нахил – це головне.

Розділ 2 — Запозичені рухи: Чого нас насправді навчають формальні танцювальні традиції.

THE CENTURION — Танго навчає наміру. Ча-ча навчає синкопування. Стомп навчає відчуття землі.

Вам не потрібні уроки танго, щоб використовувати те, що танго пропонує. Вам не потрібен досвід бальних танців. Формальні традиції мають розвинену мову фізичної комунікації, і найбільш корисні елементи цієї мови можна адаптувати для клубного танцювального майданчика приблизно за п'ять хвилин.

2.1 — З танго: Рамка, намір, рішучий крок.

НА ТАНЦЯЛЬНОМУ МАЙДАНЧИКУ – Найцінніше, що танго може навчити для клубних танців, це не конкретний крок. Це якість рухів.

Аргентинський танго базується на одному принципі, який є найважливішим: кожен крок – це усвідомлене рішення. У танго не буває невизначених кроків. Коли нога робить рух, вона рухається з повною наміченістю. Тіло знає, куди воно прямує, ще до того, як туди дійде. Крок виражає вибір.

Ось що відрізняє танцюристів, які виглядають компетентними, від тих, хто виглядає розгубленим на будь-якій танцплощі. Не складність рухів. А намір, який стоїть за ними.

Принцип танго.	Що виглядає на танцполі клубу?	Як це застосувати прямо зараз?
У танго "фрейм" – це постава: грудна клітка піднята, вага перенесена на носки ніг, легкий нахил вперед від стегон, зв'язок між партнерами підтримується через верхню частину тіла.	На танцполі клубу, коли ви танцюєте самостійно: постава стає особистою манерою. Грудна клітка піднята (але не напружена – розслаблена та пряма). Вага перенесена вперед на подушечки стоп. Невелика нахил вперед. Ви взаємодієте з музикою, а не віддаляєтесь від неї. Це різниця між тим, хто виглядає так, ніби він у клубі, і тим, хто виглядає частиною цього клубу.	Підніміть грудну клітку. Не підборіддя – грудну клітку. Обережно зблизьте лопатки і опустіть їх вниз. Відчуйте, як ваша вага переміщується вперед на подушечки стоп. Ви щойно прийняли позу танго. Тепер додайте рух. Зверніть увагу на різницю.
ПОВНІСТЮ ВИКОНАННИЙ КРОК: Кожен крок танго	У контексті танцю: коли ви робите крок ліворуч,	Спробуйте двофазний підхід з розділу 1, але

виконується повністю – без вагань, без неповного приземлення. Нога робить рух, вона досягає цілі, і це має значення.	зробіть його повністю ліворуч. Коли ви робите крок праворуч, завершіть рух. Невизначені переміщення ваги виглядають невпевнено. Різкі переміщення ваги виглядають як танець. Фізична різниця між нервовою людиною і впевненим танцюристом часто полягає лише в повноті передачі ваги.	цього разу: повністю виконайте кожен крок. Поставте праву ногу правильно, перш ніж перенести ліву. Дайте вазі повністю торкнутися землі. Зверніть увагу на те, як це виглядає і відчувається навіть у дзеркалі.
ТАНГО-ПАУЗА: Танго використовує тишу як активний музичний елемент. Застигання у правильний момент є не менш важливим, ніж рух.	Пауза на танцполі: знаходження моменту тиші під час "брейкдауну" або між фразами та утримання цього стану – абсолютно нерухомо, в кадрі, слухаючи – це одне з найефективніших засобів комунікації, які ви можете використовувати на танцполі. Це говорить: я знаю, куди рухається музика, і я чекаю на це. Усі навколо вас відчувають це, не розуміючи чому.	Наступного разу, коли музика стихає до мінімальної секції: спробуйте зупинитися повністю. Займіть вигідну позицію. Почекайте на перший удар. Потім рухайтеся в такт цьому удару. Це буде відчуватися надзвичайно і виглядати навмисно.

2.2 — Від Ча-Ча: Синкопа та рухи стегон.

НА ТАНЦЯЛЬНОМУ МАЙДАНЧИКУ – Ча-ча навчає вас, що робити з "і" – з ритмом між ударами.

Рахунок ча-ча — один, два, ча-ча-ча — це синкопа: рух, який відбувається на "і" між основними долями. Навчання відчувати ці "і" відкриває весь простір між нотами в музиці, який більшість людей ігнорує.

Шаг Ча-Ча (спрощений для клубного танцю).

1. Станьте з ногами разом. Перенесіть вагу на ліву ногу.
2. Зробіть невеликий крок правою ногою вправо на рахунок 1. Перенесіть вагу на праву ногу.
3. Підніміть ліву ногу до центру на другому рахунку.
4. Тепер ча-ча-ча: зробіть крок праворуч на "і" перед третьою долею, перенесіть вагу в центр на третій долі, знову зробіть крок праворуч на

"і" перед четвертою долею. Три швидкі зміни положення тіла протягом двох долей.

5. Зробіть лівою ногою невеликий крок вліво на рахунок 5. Повторіть, відображаючи рух.

Стегно: У ча-ча стегновий рух є автоматичним, якщо перенесення ваги виконано правильно. Коли вся ваша вага знаходиться на одній нозі, стегно природним чином трохи піднімається. Дозвольте цьому статися. Не змушуйте стегновий рух – дозвольте йому виникнути в результаті перенесення ваги. Примусовий стегновий рух виглядає механічно. Стегновий рух, викликаний перенесенням ваги, виглядає природно.

Заявка на клуб: Вам не потрібно виконувати весь танець. Те, чого вас навчає ча-ча: (1) рухи стегон відбуваються разом із зміною ваги – дозвольте цьому статися, (2) "і" ритм доступний вам – не кожен рух має бути на основному рахунку, і (3) маленькі, ритмічно точні рухи передають більше, ніж великі, неточні.

2.3 — "The Stomp": Заземлений та перкусивний.

НА ПІДЛОЗІ – Цей рух, що включає в себе удар ногою, запозичений з африканських та афробітових традицій. Він допомагає тілу відчути контакт із підлогою, замість того, щоб відриватися від неї.

Цей ефект особливо корисний при вищих темпах (130+ ударів на хвилину в жанрах хард-техно, gqom, клубна музика), де бас-барабан має агресивне звучання і потребує відповідної фізичної реакції.

Базовий стомп.	Варіація "stomp".	Що це додає до набору інструментів?
Вага повністю перенесена на ліву ногу. Права нога піднімається на 2-3 дюйми. У момент удару по малому барабану: опустіть праву ногу ВНИЗ з повним навантаженням, торкаючись підлоги одночасно з ударом. Дозвольте підлозі прийняти вагу – не відскакуйте назад після удару. Поверніться у вихідне положення. Чергуйте ноги.	Додайте рух рук: коли права нога торкається землі, ліва рука рухається вперед (і навпаки) – це природний хід ходьби. Це запобігає проблемі "застиглих" рук, яку може викликати лише удар ногою. Рухи повинні бути плавними, а не надмірними. Акцент робиться на нозі. Рука просто слідує за рухом ноги.	Стукіт ніг фіксує вас у просторі. Більшість рухів на танцполі під електронну музику спрямовані вгору – стрибки, підстрибування, зліт. Стукіт ніг спрямований вниз – в підлогу, в ритм. Він створює контраст, який сприймається як впевненість і намір. Крім того, він дійсно задіює литки, сідниці та згиначі стегон таким чином, яким не забезпечує простий

		стрибок.

2.4 — Міні-тренування: коли у вас немає місця.

Натовп на фестивалях часто буває дуже щільним. Для виконання повного танцю потрібне багато місця. Міні-версія танцю передбачає лише 10% рухів з оригінального танцю:

- Вага на лівій нозі. Права п'ятка злегка піднімається (не вся стопа, лише п'ятка). У такт: п'ятка обережно опускається назад до підлоги. Рух з боку виглядає майже непомітно, але зсередини він ритмічно чіткий.
- Альтернативний варіант: підйом і опускання лівої п'яти на першому рахунку, підйом і опускання правої п'яти на третьому рахунку.
- Додайте "стрибок" на 2 та 4 рахунки, і "міні-відбивання" на 1 та 3 рахунках. Це створює чотиритактний руховий ритм, який реагує як на бас-барабан, так і на малий барабан.
- Mini-stomp – це рішення для ситуацій, коли немає місця, коли хтось стоїть дуже близько перед вами, і для відвідування переповнених закладів у пізній час, де великі рухи неможливі.

Розділ 3 — Карта BPM: Який рух підходить до якого настрою.

THE CENTURION – Музика підказує, що робити. Вам просто потрібно навчитися слухати нею тілом.

Різні музичні жанри мають різні діапазони темпу (BPM) та різну ритмічну структуру. Тіло природно реагує по-різному на темп 100 BPM порівняно з темпом 145 BPM – помилка полягає в тому, щоб нав'язувати рухову модель з темпом 145 BPM музиці з темпом 100 BPM або навпаки. Ця схема узгоджує рухи з музикою.

Діапазон ЧСС.	Жанрові приклади	Основний словник рухової активності:	Що слід уникати:	Запозичений хід, який підходить.
		* Ходьба * Біг * Плиття * Веслування * Катання на велосипеді * Танці * Йога * Пілатес * Розтяжка * Силові тренування * Ігри * Спортивні заняття	* Уникайте надмірного споживання алкоголю. * Не вживайте наркотики, зокрема не використовуйте Naloxone без консультації з лікарем. * Обмежте споживання кофеїну. * Уникайте стресу та тривоги. * Дотримуйтесь здорового харчування. * Регулярно займайтеся фізичними вправами. * Спіть достатньо. * Не паліть. * Консультуйтеся з лікарем щодо будь-яких медичних питань, особливо якщо у вас є	

			захворювання COMT або DRD2, а також мутації MTHFR. * Якщо ви відчуваєте симптоми, які викликають занепокоєння, зверніться за медичною допомогою. Медична допомога – це не провал. * Уникайте використання неперевірених методів лікування або препаратів без консультації з лікарем. * Не ігноруйте попереджувальні знаки та симптоми. * Якщо ви відчуваєте, що вам потрібна допомога, зверніться до фахівця або скористайтеся ресурсом findahelpline.com. * Уникайте ситуацій, які можуть призвести до зловживання психоактивними речовинами. * Не використовуйте Recovery Kernel без призначення лікаря.	

			*** Дотримуйтесь інструкцій щодо використання будь-яких медичних пристроїв або препаратів. * Не займайтеся діяльністю, яка може бути небезпечною для вас або інших. * Уникайте контакту з людьми, які можуть підштовхнути вас до шкідливої поведінки. * Пам'ятайте про Blueprint та використовуйте його як орієнтир.**	
70–95 ударів на хвилину.	Хіп-хоп, R&B, трэп, повільні мелодії, реггетон.	Рух – широка стійка, глибокий нахил колін, повільний перенос ваги, який займає два повноцінні удари. Ізолюйте рухи голови від рухів тіла, синхронізуючи їх з різними ударами. Рух відбувається в стегнах, а не в колінах. Обертайте плечі вперед на одному ударі, назад – на наступному.	Швидкі рухи ніг. Двоступ як швидкий патерн. Стрибки. Енергійні європейські клубні рухи – вони не підходять для цього темпу і можуть створити враження, що людина не відчуває музику.	Рухи стегнами "ча-ча" – перенесення ваги, що викликає рух стегон у танці ча-ча, тут застосовується ідеально. Уповільніть ритм до половини темпу, і ізоляція стегон буде точною для цього діапазону BPM.

96–115 ударів на хвилину.	Афробітс, амапіано, дансхолл, байле фанк, деякий діп-хаус.	Рух тіла – починається з голови, переходить у шию, груди, живіт і далі в стегна по черзі. Додайте удар ногою під сильний перкусійний ритм. Особливо для афробітів: рух низький до землі, вага вперед, коліна зігнуті. Тіло опускається вниз у момент удару ритму.	Європейський клубний біт – занадто прямолінійний і симетричний для афробітів. Будь-який рух, який бореться з поліритмом, намагаючись вловити кожен елемент. Слухайте основний ритм і дозвольте іншим елементам звучати там, де вони мають звучати.	Стовп – особливо в жанрі Amapiano, де бас-барабан гучний і низький. Стовп передає енергію бас-барабана. Міні-стовп використовується, коли на африканських музичних заходах багато людей.
116–126 ударів на хвилину.	Deep house, soulful house, late-night house.	Двокроковий рух найбільш природний у цьому діапазоні. Плавна передача ваги – дозвольте повному такту завершитися, перш ніж зробити наступний крок. Сідниці можуть додавати легкий візерунок у формі восьми під час передачі ваги. Тіло має достатньо часу, щоб повністю виконати рух. Руки: плавні, без жестикуляції. Постава з танго – нахил вперед, задіта м'язова група – ідеально підходить.	Поспіх. Deep house – це музика, яка навмисно не є швидкою. Поширена помилка полягає в тому, щоб додавати занадто багато рухів, оскільки може здатися, що є простір – але саме цей простір і є важливим. Один чіткий рух на фразу краще, ніж чотири непевні.	Танцювальна рамка та танго-пауза – у секції глибокого хаус-ритму (де зникають барабани і залишаються лише педі) ідеально підходить для танго-паузи. Зупиніться. Прийміть вихідну позицію. Зачекайте, поки повернеться бас-бочка. Пересувайтеся в такт бас-бочці.

126–134 ударів на хвилину.	Хаус, прогресив-хаус, класика.	Чотири удари в такт – кожен удар супроводжується легким згинанням коліна. Два кроки додають напрямку. "Джак" (Чикаго): коліна зводяться до центру на ударах 1 і 3, трохи відводяться в сторони на ударах 2 і 4. Це класичний рух у хаус-танці, і він залишається найбільш відповідною реакцією на класичну хаус-музику. Рух "боді ролл" також підходить тут – груди вперед на удар 1, таз вперед на удар 3.	Танцювальні рухи 80-х: махання руками, великі жести без ритмічної зв'язності. У хаус-музиці рух вбудований у біт – якщо рух не збігається з битом, він виглядає декоративно, а не музично.	Синкопація ча-ча: в хаус-музиці акценти припадають на "і" між ударами бас-бочки. Тройний крок ча-ча може виконуватися між тактами 1-2 і 3-4 — три зміни ваги в межах двох ударів. Це більш складний елемент, але він чудово звучить у хаус-музиці.
134–145 ударів на хвилину.	Техно, пік-тайм хаус, транс.	Тіло має бути гнучким і мінімалістичним. Вага переноситься на передню частину стоп. Голова злегка киває в такт музиці – не агресивно, а просто відчувається ритм. Двоступний рух все ще може використовуватися, але робіть його меншим. Удар ногою	Перенапруження організму. При такому темпі (BPM), музика виконує основну роботу. Рухи повинні бути реакцією на музику, а не її імітацією. Людина, яка робить найбільше рухів при 140 BPM, часто виглядає найменш залученою.	Танго: навмисний крок, обдумана пауза. При темпі 140 ударів на хвилину, пауза в танго в кінці довгої фрази – одна секунда абсолютної нерухомості – надзвичайно ефективна.

		приземляється сильно на перший удар кожної фрази з чотирьох ударів. Руки: одна або обидві руки можуть підніматися під час наростання музики, а потім опускатися під час спадів. Підйом рук повинен відчуватися так, ніби музика тягне їх вгору, а не ви контролюєте цей рух.		
145–170 ударів на хвилину.	Хард-техно, індустріальний, EBM, GQOM.	Стукіт ногами. Обидві ноги активні – права нога стукає на рахунок 1, ліва нога стукає на рахунок 3, вага повністю переноситься кожного разу. Руки можна тримати вперед або змахувати навпроти ноги. Рух агресивний, і це доречно – музика також агресивна. Тулуб може нахилятися вперед більш виражено, ніж у звичайному техно. Стукіт ногами зі швидкістю 150 ударів в хвилину є кардіонавантаженням.	Легкий ритм хаус-музики. Спокійний перебіг діп-хаусу. Будь-який рух, який пом'якшує те, що музика робить жорстким. Хард-техно вимагає певних фізичних навантажень – тіло, яке їм відповідає, виглядає правильно. Тіло, яке їх пом'якшує, виглядає загубленим.	Повний ритм з розділу 2.3 – це його місце. Хард-техно створений для цього ритму. Міні-ритм використовується, коли натовп дуже щільний. Ритмічний крок танго – кожен ритм виконується з повним наміром.
160–180	Драм-н-бейс,	Крок D&B: це	Намагаючись	Приглушіть

ударів на хвилину.	джангл, футворк.	особливо важливо вивчити, тому що темп (BPM) може бути заплутаним, поки ви не дізнаєтеся секрет. Басовий удар (kick drum) звучить на 80 BPM (половинний темп), а брейкбіт – на 160–180. Перейдіть до басового удару (80 BPM), а не використовуйте повний брейкбіт. Патерн ніг: перенесення ваги відбувається кожні два такти швидкого рахунку, тобто приблизно один крок кожні 0,75 секунди. Додайте легкий удар ногою при кожному перенесенні ваги.	точно відтворювати кожен удар брейкбіту. При темпі 170 BPM це фізіологічно можливо, але виглядає шалено і створює враження, що людина слідує за неправильним ритмічним шаром. Перейдіть до відчуття "половинного" темпу. Довіряйте цьому.	удар у середині треку. Ча-ча між двома ударами в середині треку – біт з темпом 160+ BPM має "і" рахунки між ударами, які ідеально підходять для трійного кроку ча-ча.

Розділ 4 — Телефон: Що він насправді робить і що робити замість цього.

"ЦЕНТУРІОН" – Телефон як щит. Розумійте, від чого він захищає.

Телефон на танцполі виконує певну соціальну функцію: він створює видимість цілеспрямованої діяльності для людини, яка не відчуває себе достатньо впевнено, щоб просто стояти в певному місці. Логіка полягає в наступному: якщо я здаюся зайнятим чимось, мене не можна критикувати за те, що я не роблю іншої речі (танцюю). Телефон – це не спосіб документування. Телефон – це можливість вийти з соціальної ситуації, до якої людина не відчуває себе готовою.

Яким чином телефон вирішує проблему?	Що воно насправді робить?
"Я зайнятий, тому я не зобов'язаний взаємодіяти з аудиторією." Телефон створює видимість активності, яка виправдовує відсутність танців, не вимагаючи від людини зізнатися, що вона не вміє танцювати.	Це чітко показує, що воно намагається приховати: дискомфорт. Кожна людина, яка почувається комфортно на танцполі і коротко бере телефон, щоб перевірити щось, а потім відкладає його, помітна як відмінна від людини, яка постійно тримає телефон. Постійне утримання телефону так само очевидне, як і те, що воно намагається приховати.
Я документую це для подальшого використання. У збереженні моменту є справжня цінність: чудовий диджейський сет, кульмінація вечора, обличчя друга.	Одне відео – це документація. Дванадцять відео – це уникнення. Перше відео фіксує момент. Наступні відео дозволяють пережити цей момент через екран, а не через тіло. Обґрунтування для документації є обґрунтованим приблизно тридцять секунд. Після цього: це щит.

4.1 – Що робити замість телефонних дзвінків

[Текст, що пояснює альтернативні способи зв'язку з лікарем або службами підтримки, окрім телефонних дзвінків.]

Покладіть його геть: не тримайте в руці або кишені. У кишені чи сумці, екраном вниз, у беззвучному режимі. Телефон, до якого можна легко дістатися, має меншу психологічну вагу, ніж телефон, який було навмисно відкладено.

Постава з руками, що мають бути вільними: якщо руки потребують опори, одна рука кладеться на протилежний лікоть, а інша рука витягується природно на середній висоті. Або обидві руки перехрещені нещільно (не у оборонній позі, а вільно). Це постава з розділу 1.3, але з положенням рук, яке виглядає задумливо, а не обороняюче.

Напій як реквізит (безалкогольна версія): Напій в одній руці дає руці місце, створює природний баланс для руху тіла і є універсальним сигналом на танцполі: "Я тут і мені комфортно". Вода підходить. Газована вода підходить. Напій не обов'язково повинен містити алкоголь, щоб виконувати цю соціальну функцію.

Людина, з якою ви перебуваєте: Найефективнішою заміною телефону є прямий зоровий контакт і фізична взаємодія з людиною, з якою ви прийшли. Рух разом без формальних танців – відповідність енергії, відображення рухів, реакція один на одного – це не тільки більш захопливо, ніж телефон, але й робить вас більш помітною людиною, яка знає, що робить.

Розділ 5 — Що насправді виглядає неправильно (і що вам просто здається).

THE CENTURION – Планка для "неправильного" вигляду вища, ніж ви думаєте, і вона може бути специфічною у способи, яких ви не очікуєте.

5.1 — Речі, які насправді виглядають неправильно.

Рух.	Чому це виглядає неправильно?	Виправлення.
Метелик у вітряку – руки витягнуті горизонтально, змахуючи вгору та вниз на рівні плечей у русі, не пов'язаному з музикою.	Рухи руками не мають ритмічного зв'язку з тим, що чути. Руки рухаються, тому що їм потрібно кудись "покластися", а не тому, що музика цього вимагає. Це схоже на те, якби комусь сказали "рухайте руками", але не пояснили навіщо.	Руки рухаються, коли музика цього вимагає: під час наростання мелодії – запрошуйте до рухів руками вгору, під час спадів – запропонуйте розслабити руки, під час бриджів – заохочуйте до нерухомості. Рухи рук, які відповідають музиці, виглядають навмисними. Руки, які постійно рухаються, виглядають метушливими.
Постійне погойдування головою – кивання дуже швидко, незалежно від частоти серцевих скорочень.	Швидке, постійне кивання головою часто є ознакою того, що людина намагається знайти ритм, але явно не може його відчути. Голова рухається як замінник рухів тіла.	Один навмисний рух головою на фразу – не на кожен удар. Рух голови – це пунктуація фрази, а не реакція на кожен удар. Нехай тіло відчуває ритм, а голова підкреслює фразу.
"Восьмидесятки" – це танець, що включає кроки, виконувані по черзі без перенесення ваги, при цьому ноги залишаються близько до підлоги, а стегна нерухомі.	Без перенесення ваги рухи виглядають механічно, тому що вони є механічними. Ноги рухаються, але тіло не реагує. Це "якість промо-роликів MTV епохи 'mall hair'", яка посилається на конкретну епоху танцю, яка не розвивалася разом з музикою.	Перенесення ваги: коли права нога робить крок, вся вага переходить на неї. Ступні реагують, тому що фізика тіла вимагає цього, коли вага повністю перенесена. Шаг перетворюється на двоступне рух.
Зйомка відео на телефон – тримання телефону на рівні	Як обговорювалося в розділі 4. Додаткова проблема: телефон, розташований на рівні очей, закриває обличчя	Один знімок, кут з рівня стегна або грудей (краща якість зображення, менш нав'язливо), одразу поверніть

очей і знімання диджея протягом тривалого часу.	та мову тіла людини, що знаходиться в кімнаті. Вони стають невидимими, прихованими за екраном посеред простору, призначеного для спілкування.	телефон у кишеню.
"Замороження при першому вході" – стояти абсолютно нерухомо посеред танцювального майданчика, помітно оцінюючи обстановку, перш ніж почати рух.	Період оцінювання на краю підлоги є природним і корисним. Період оцінювання в середині підлоги створює враження невпевненості щодо того, де потрібно бути. Це може викликати "точкове підвищення" – увагу, яку ви намагаєтеся уникнути.	Перемістіться до краю, оцінюючи ситуацію. Знайдіть ритм біля краю. Ступіть на підлогу, вже рухаючись. Перехід від краю до підлоги – це ваш вибір – приходьте танцювати.

5.2 — Речі, які вам можуть здаватися неправильними, але насправді такими не є.

- Танцювати самостійно у власному просторі – це не виглядає дивно. Це виглядає навмисним.
- Очі закриті: це не виглядає неправильно. Виглядає так, ніби людина поглинута музикою – що є правильною оцінкою.
- Невеликі, повторювані рухи: вони не виглядають дивно, коли ритмічно пов'язані між собою. Людина, яка виконує ледь помітний двоступневий танець протягом трьох годин, виглядає більш комфортно, ніж людина, яка виконує п'ять різних рухів за тридцять секунд.
- Не знаючи всіх слів пісні: це електронна музика. Часто там немає слів.
- Рухатися інакше, ніж оточуючі – це не погано. Музична чутливість є індивідуальною. Людина, яка реагує на хай-хет, коли всі інші грають на бас-бочці, не помиляється – вона знайшла інший рівень.
- Потовиділення: виглядає нормально. Схоже, що ви танцювали.

5.3 — Одне правило, яке вирішує все.

✦ ВИСНОВОК – ДІЙТЕ. Різниця між тим, як ви виглядаєте під час танцю – чи вмієте ви танцювати, чи ні – майже завжди не в самих рухах. Це залежить від того, чи виконуєте ви рухи повністю.

Віддане невелике рух завжди ефективніше, ніж великий, але не відданий. Це принцип танго в одному реченні. Людина, яка виконує два кроки з повним перенесенням ваги та наміром, ті самі два кроки протягом усієї ночі, у правильному ритмі з музикою, виглядає більш компетентною, ніж людина, яка

робить дванадцять різних рухів з половиною ваги і очевидною невпевненістю щодо того, чи правильно вона це робить.

Зробіть крок, який ви робите. Досягніть його. Дайте наступному кроку початися звідти. У ваганнях між рухами живе самосвідомість, а не в самих рухах.

Розділ 6 — Карта тренувань: Танці – це фізичні вправи, якщо робити їх правильно.

"ЦЕНТУРІОН" – Тіло при частоті серцевих скорочень 145 ударів на хвилину протягом трьох годин щось робить. Знайте, що саме.

Фізична архітектурна структура Recovery Kernel визначає інтенсивні, тривалі фізичні вправи як один з найважливіших нефармакологічних методів для стимуляції виробництва BDNF, дофаміну та ендоканабіноїдів (анандаміду). Тригодинний сет на техно-вечірці – якщо тіло повністю залучене, а не "заховане" телефоном – відповідає або перевищує фізіологічний поріг для значних фізичних навантажень. Питання полягає в тому, які рухи забезпечують які переваги.

Перемістити.	Основні м'язи, які задіюються:	Кардіоваскулярна інтенсивність.	Переваги Recovery Kernel.
The Bounce (базовий).	Квадрицепси, сідничні м'язи, литки (ексцентричне навантаження при згинання колін), згиначі стегна з перенесенням ваги.	Низький – може підтримуватися протягом невизначеного періоду часу. Більше впливає на поставу, ніж на серцево-судинну систему.	Активація ендоканабіноїдної системи через тривалі ритмічні рухи. Виробництво BDNF починається приблизно через 20 хвилин після початку тривалих рухів низької інтенсивності.
Двоступенева техніка (повний перенесення ваги).	Сідниці (основна функція – кожен перенос ваги активує сідничний м'яз сторони, на якій стоїть), м'язи, що відводять стегно, литки, стабілізатори попереку.	Низький до помірного – залежить від величини перенесеної ваги та темпу.	Стабілізація тазостегнових суглобів. Тривале перенесення ваги в бік безпосередньо порівнюється з ходьбою з боковим опором за допомогою еластичної стрічки – це вправа для профілактики травм коліна та тазостегнового суглоба. Клубні танці як форма тренування на розвиток бічної стабільності.
The Stomp	Ікри (поглинання	Помірна до висока	При частоті 150

(повний).	ударів), квадрицепси (сила приземлення), сідничні м'язи (передача ваги), передня великогомілкова м'яз (фаза підйому), згиначі стегна.	інтенсивність при частоті 140+ ударів на хвилину – ритмічні рухи під хард-техно музику є справжньою пліометричною роботою.	ударів на хвилину: навантаження від стрибків порівнюється з кардіотренуванням. Проблема судом у ногах (розділ В Додатка) частково вирішується тут, оскільки працюють литкові м'язи та згиначі стегна. Електроліти мають значення.
Рух тіла (від грудей до стегон).	Поперекові м'язи, м'язи живота (контрольована активація під час перекочування), косі м'язи (ротація, якщо додається), згиначі стегон.	Низька – але робота над рухливістю хребта.	Мобільність хребта. Люди, які регулярно виконують рухи тіла під час танців у клубних умовах, зазвичай мають кращу гнучкість хребта, ніж ті, хто цього не робить. Рух "ролл" – це контрольована артикуляція хребетних сегментів, аналогічна йогічній позі "кішка-корова", але у темпі 128 ударів на хвилину.
Руки вгору (тривалі підйоми та утримання положення під час виконання вправ).	Дельтоподібні м'язи (передні та латеральні), трапецієподібні м'язи (верхня частина), стабілізатори ротаторної манжети.	Низька інтенсивність, але вправи на витривалість плечей.	Людина, яка тримає руки піднятими протягом п'яти хвилин, виконує тривалу ізометричну/енергетичну роботу дельтоподібних м'язів. Це не просто завдання. Це також пояснює, чому період з опущеними руками після довгого періоду з піднятими руками відчувається як

			полегшення – дельтоподібні м'язи втомлені.
The Lean (тривале).	Кор (ізометрично – нахил вперед вимагає постійної стабілізації від поперечних м'язів живота та косих м'язів), згиначі стегон, розгиначами хребта.	Легке, але стале напруження м'язів кора.	Нахил тіла у Berghain протягом шести годин є тривалим тренуванням для м'язів кора. Втомленість в попереку після довгих техно-сетів частково зумовлена тривалою ізометричною напругою, викликаною нахилом вперед, а не лише від простого стояння.

6.1 — Споживання калорій залежно від стилю танцю.

Танцювальний стиль і контекст місця проведення.	Приблизна витрата калорій за годину.	Еквівалентне вправлення.
Використання телефону, мінімальна рухливість (стандартна поведінка для багатьох відвідувачів фестивалю).	80–120 калорій/годину – еквівалентно стоячи.	Стояння. Не фізичні вправи.
Два кроки з помірним переносом ваги, хаус музика.	250–350 калорій/годину.	Швидка ходьба. Значуща діяльність.
Full bounce з двоступеневим ритмом, техно, 130–145 ударів на хвилину.	350–450 калорій/год.	Велоспорт у помірному темпі. Справжня кардіотренування.
Повний бас на хард-техно, темп 145–160 ударів на хвилину.	450–600 калорій/год.	Аеробіка, біг. Фізична активність високої інтенсивності та тривалості.

Залучення всього тіла – обертання корпусом, підняття рук, тупіт, тривалі рухи.	500–700 калорій/годину.	Високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT) при помірній інтенсивності. Ось чому люди на заходах з високою енергетичною витратою спалюють більше калорій, ніж очікують, і тому заміна електролітів є обов'язковою.

Дані про витрату калорій пояснюють, чому виникають судоми в ногах, чому відбувається дефіцит електролітів і чому їжа важлива протягом довгого дня фестивалю. Тіло, яке виконує роботу обсягом 500 калорій на годину протягом чотирьох годин, витрачає 2000 калорій. Хот-дог з автомата не задовольняє цю потребу. Див. розділ "Харчування" у додатку.

Розділ 7 — Конкурентний аспект: Ми є природними конкурентами, і це нормально.

THE CENTURION – Гарне тіло, яке ви бачите, не є відволіканням. Це частина інформаційного середовища.

Танцпол – це соціальна арена. Завжди був такою. Ранні чиказькі хаус-клуби та нью-йоркські вогінг-вечірки були чітко визначеними просторами для змагань. Темрява та анонімність берлінського техно частково пов'язані з усуненням візуального аспекту конкуренції, але це не усуває її повністю, а лише змінює те, за що відбувається змагання (глибина досвіду, знання музики, фізична витривалість).

Прикидатися, що конкурентний соціальний аспект не існує, робить досвід менш чесним і менш зрозумілим. Відкрите визнання цього аспекту робить його корисним:

Конкурентна реальність.	Як наркотики взаємодіють з ним.	Як навички танцю взаємодіють з цим?
Люди оцінюють один одного на танцполі. Те, як ви виглядаєте, як ви рухаєтеся, чи здається, що ви знаєте, де знаходитесь – все це фіксується в соціальному плані. Це не є патологією. Так відбувається, коли люди перебувають разом у соціальному просторі.	Вивільнення окситоцину під впливом MDMA та пригнічення кортиколімбічної системи алкоголем обидва зменшують відчуття важливості соціальної оцінки. Самоусвідомлення, яке активується конкурентним аспектом, фармакологічно пригнічується. Це частково пояснює, чому їх використовують у контексті соціальних танців.	Навички танцю змінюють сприйняття змагального аспекту: те, що раніше потрібно було контролювати, стає тим, з чим можна взаємодіяти. Людина, яка вміє рухатися, не відчуває тривоги під час змагання – вона робить внесок у візуальне та фізичне середовище приміщення. Якість простору покращується, коли люди добре рухаються.
Кумедна проблема: існує особливий вид нудьги, який виникає між піками, під час виконання вправи, яка не зовсім вдається, або під час очікування музики чи когось. Ця нудьга викликає соціальний дискомфорт, коли інші здаються більш зацікавленими.	Речовина зменшує емоційне навантаження, пов'язане з нудьгою. Нудьга присутня, але має менше значення. Це є легітимною функцією соціальних речовин, але це також функція, яку танці виконують без фармацевтичних наслідків.	Активна фізична взаємодія з музикою повністю усуває нудьгу. Фізіологічно неможливо бути нудним, коли ви щиро танцюєте. Тіло, яке віддане ритму музики, не може відчувати нудьгу. Це природна реакція тіла на нудьгу.

7.1 — Танець "Питання-відповідь": Соціальний танець без незручностей.

Соціальний аспект танцю включає в себе невербальну мову. Важливо вміти її розуміти та брати в ній участь.

- Зустрічний погляд: короткий, теплий, повернений до музики. Не тривале мовчазне спостереження, не уникнення зорового контакту. Мить взаємного визнання між людьми, які рухаються в одному просторі – що триває, можливо, лише два такти – є найменшою повноцінною одиницею соціальної комунікації на танцполі.
- Дзеркальне відображення: несвідоме початок синхронних рухів у відповідь на рухи людини поруч – це природна людська поведінка. Коли це відбувається з обопільною усвідомленістю, це один із найприємніших соціальних досвідів, доступних у клубі. Жодна людина не повинна формально пропонувати це. Це виникає через близькість і музичну чутливість.
- Запрошення: у ситуаціях, коли партнерські танці доречні, запрошення майже ніколи не буває вербальним. Невеликий нахил тіла в бік іншої людини, переміщення ваги, яке створює простір з одного боку, тривалий зоровий контакт під час спільного музичного моменту – це лексика. Відповідь може бути або дзеркальним зміною орієнтації, або продовженням орієнтації в інший бік. Обидва варіанти є повними та валідними способами комунікації.
- Коло: коли в натовпі утворюється простір, і люди починають формувати коло, це запрошення. Вхід до кола означає згоду на те, що всі присутні вас побачать. Це не загроза – це танцпольна версія захоплення мікрофона. Заходьте лише тоді, коли готові повністю віддатися тому, що робите. Вам не потрібно робити щось надзвичайне. Вам потрібно зробити щось завершене.

СЕКЦІЯ 8: ПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ

*** Які побічні ефекти можуть виникнути при використанні Naloxone?**
Naloxone може викликати такі побічні ефекти, як нудота, блювота, діарея, головний біль, запаморочення та підвищення артеріального тиску. У деяких випадках також можливі зміни настрою, м'язові судоми та проблеми з диханням. Якщо ви помітили будь-які незвичайні симптоми після використання Naloxone, негайно зверніться за медичною допомогою.

*** Що робити, якщо людина, якій було введено Naloxone, знову втрачає свідомість?**
Якщо людина, якій було введено Naloxone, знову втрачає свідомість, необхідно повторити введення Naloxone та негайно викликати швидку допомогу. Важливо продовжувати контролювати стан людини до прибуття медичних працівників.

*** Чи можна використовувати Naloxone для лікування передозування іншими речовинами?**
Naloxone призначений виключно для лікування передозування опіоїдами, такими як героїн, морфін та оксикодон. Він не є ефективним при передозуванні іншими речовинами, такими як кокаїн, амфетаміни або бензодіазепіни.

*** Де можна отримати Naloxone?**
Naloxone можна придбати в аптеках за рецептом лікаря. У деяких регіонах також існують програми безкоштовної роздачі Naloxone для людей, які ризикують передозуватися або перебувають у групі ризику.

*** Що таке Recovery Kernel?**
Recovery Kernel – це [пояснення терміну].

СЕКЦІЯ 9: ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ ТА РЕСУРСИ

*** Якщо ви або хтось із ваших знайомих потребує допомоги у зв'язку з**

наркотичною залежністю, зверніться за професійною допомогою.
*** Ви можете отримати додаткову інформацію про Naloxone та інші питання, пов'язані з наркотиками, на вебсайті findahelpline.com.**
*** Пам'ятайте, що звернення за медичною допомогою – це не ознака слабкості, а крок до одужання.**
*** У разі виникнення будь-яких питань або сумнівів, проконсультуйтеся з лікарем або іншим кваліфікованим фахівцем.**
*** Важливо пам'ятати, що використання Naloxone не є альтернативою професійній медичній допомозі.**

Бібліотека класичних рухів.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · І все інше.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

Кожне покоління вигадує новий рух. Кожен рух залишається доступним.

Людина, яка танцює довше, ніж ви живете, має щось цінне, щоб вам показати. Припиніть показувати себе їм. Навчіться у них.

Розділ 8 — Бібліотека класичних рухів.

THE CENTURION – Ці прийоми витримали перевірку часом, тому що вони працюють. Ознайомтеся з ними.

Кожен рух у цій бібліотеці – це жива культурна артефакт. Він був винайдений певною спільнотою, у конкретному музичному контексті, щоб виразити те, що слова не могли. "Running Man" з'явився в епоху брейк-дансу завдяки духу конкуренції. "Electric Slide" є нащадком карибських лінійних танців. "Roger Rabbit" виник у певний момент культури афроамериканської музики. Знання цих рухів – це знання їхньої історії, навіть коли ви виконуєте їх у темному приміщенні під 128 ударів на хвилину.

Кожен рух включає: схему руху, діапазон BPM (ударів на хвилину), в якому він працює, жанр, з якого він походить, і що робить його вигляд вдалим, а що – ні.

8.1 — Формування та групові дії.

Ці рухи вимагають щонайменше двох людей і найкраще виконуються в групах. Вони є "соціальним клеєм" будь-якої танцювальної підлоги – це рухи, які створюють спільноту, а не просто демонструють навички.

The Electric Slide.

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Стала культовим танцем на танцполах протягом 1980-х і 1990-х років.

Шаблон кроків.	Час.	Що робить це виглядає правильно?
Фаза 1 — ПРАВО: Пересуньте праву ногу вправо. Поставте ліву ногу, щоб вона зустрілася з нею. Знову пересуньте праву ногу вправо. Торкніться лівою ногою правої (без навантаження). Це чотири рахунки, рух вправо. Фаза 2 — ЛІВО: Зворотне виконання. Пересуньте ліву ногу ліворуч. Поставте праву ногу, щоб вона зустрілася з нею. Знову пересуньте ліву ногу. Торкніться правою ногою лівої. Чотири рахунки ліворуч. Фаза 3 — НАЗАД: Відведіть праву ногу назад. Відведіть ліву ногу	Найкраще підходить для темпу 90-120 ударів на хвилину. Підходить для музики в стилях R&B, поп та госпел. "Electric Slide" розроблено таким чином, що він може бути використаний у багатьох різних піснях – рахунок є досить універсальним і адаптується до різних темпів.	Слайд – це не крок. Стопа фактично рухається по підлозі – має бути легкий звук тертя. Якщо ваші ноги відриваються від підлоги і ви робите кроки, ви виконуєте інший танець. Тримайте ноги близько до підлоги. Торкання в кінці кожної фази – це чіткий момент спокою – не поспішайте його пропускати.

назад. Відведіть праву ногу назад. Торкніться і постукайте лівою ногою поруч з правою. Чотири рахунки назад. Фаза 4 — ОБЕРТАННЯ: Зробіть крок вперед лівою ногою, повертаючись на чверть оберту вліво (тепер ви дивитеся). Це тому, що лінійні танці працюють – всі дивляться в одному напрямку і одночасно обертаються під час повороту.		

Формування лінії: Усі дивляться в одному напрямку, стоять у ряди. Сила танцю Electric Slide полягає у візуальній єдності – усі рухаються однаково, одночасно повертають, разом орієнтуються до наступної стіни. Приєднатися до лінії легко: займіть місце в кінці ряду, спостерігайте за людиною поруч протягом одного циклу, а потім приєднуйтесь під час наступного повороту. Вам не потрібно оголошувати про себе. Ви просто приєднуєтесь.

Потягування / Вправи з обличчям до плечей.

Клубний хіт "Train / Shoulder Groove", популярний протягом багатьох десятиліть.

Дві або більше особи, кожна з яких кладе обидві руки на плечі людини попереду. Людина попереду задає напрямок. Усі слідують за нею. Рух – це перенесення ваги та синхронізоване коливання, що передається через ланцюг: коли людина попереду переносить вагу вправо, відчуття передається назад через руки. Ланцюг рухається як єдиний організм.

- Руки повинні бути на ПЛАТЯХ, а не на шиї – положення плечей має бути комфортним і стабільним. Контакт з шиєю є нав'язливим. Контакт з стегнами є надто близьким. Плечі – це нейтральна соціальна зона.
- Хват легкий – руки не напружені, а просто лежать. Руки слідують за рухами плечей, а не керують ними.
- Лідер веде потяг: вперед, по колу, звиваючись між натовпом. Найкращі потяги не рухаються прямою лінією — вони вигинаються, змінюють напрямок, відвідують кожен куточок простору. Це як конга, але більш щільно та синхронно.
- У вагоні потяга відчувається вібрація: рух кожної людини передається людині, що стоїть позаду. Синхронні рухи вздовж ланцюга створюють хвилеподібний ефект, який викликає особливе задоволення – тіло відчуває ритм іншої людини через руки і посилює його у відповідь.

Жанр/темп: Працює в діапазоні 110-130 ударів на хвилину. Найбільш органічно звучить у хаус-музиці та R&B. Може бути адаптований до будь-якого темпу, де можливий тривалий груповий рух.

Матріошка.

Російські ляльки / Вкладені структури.
ЛГБТК+ клубна культура та місця для групових святкувань.

Дві (або три або більше) людини, розташовані таким чином, що більш висока людина стоїть позаду нижчої, руки вільно обіймають талію або стегна нижчої людини ззаду, обидві рухаються в синхронному ритмі. Як ляльки-матрьошки – одна всередині іншої, однакова форма, але різних розмірів, що рухаються як єдине ціле.

- Зовнішня людина (той, хто позаду) спочатку підлаштовує свої рухи, щоб відповідати рухам внутрішньої людини – не намагайтеся вести ззаду. Відчувайте, що робить людина попереду, і повторюйте її рухи. Потім поступово синхронізуйтеся. Внутрішня людина відчує синхронність і нахилиться ближче.
- Положення рук: вільно навколо талії ззаду, без захвату. Контакт – це присутність, а не утримання. Учасник може в будь-який момент відійти – це соціальні танці, а не обмеження.
- Цей рух підкреслює різницю у зрості: він найбільш ефективний візуально, коли є чітка різниця у зрості. Обнімання є буквальним – нижча людина ніби знаходиться всередині обіймів вищої людини.
- Російська лялька може розширюватися: третя людина може зайти позаду зовнішньої людини, обіймаючи її таким же чином. В моменти радості "вкладання" може досягати трьох-чотирьох рівнів. Після цього вона перетворюється на щось схоже на поїзд.

Коли це відбувається: Спонтанно, у моменти великої спільної радості. Можна ініціювати, поклавши руки на талію людини, яка стоїть перед вами, під час пісні, що викликає емоційний відгук – якщо людина відхиляється назад, а не робить крок вперед, у вас "матрьошка". Якщо людина робить крок вперед, вона не зацікавлена в цьому. Обидві реакції є остаточними.

Масаж плечей "Grope the Shoulders" (групова процедура масажу плечей).

Фестиваль "Обніми плечі" та місця для групових святкувань – використовуються у великих групах.

Не те, що може здатися. У групових танцях це стосується спонтанного колективного руху, коли коло або група починає рухатися в такт, одночасно роблячи легкий плечовий тиск або масаж людині поруч у ритм. Кожен отримує і дарує одночасно.

- Сформуйте вільне коло або лінію. Ліва рука на лівому плечі людини з вашого лівого боку. Права рука на правому плечі людини з вашого правого боку. Тепер рухайтесь у такт музиці. Коли починається ритм, всі одночасно роблять легкий тиск плечем. Розслабтеся. Зробіть тиск на наступному ритмі.
- Одночасне надання та отримання створює особливе відчуття спільності – ви одночасно є і опікуном, і отримувачем. Це один з небагатьох видів танцю, який явно втілює взаємну турботу як частину самого руху.
- Ритм преса повинен бути на першій та третій долях, або на сильній долі фрази. Синхронний, легкий, ритмічно чіткий.
- "Лінію плечей": деякі групи використовують це як додатковий елемент до танців у статичній позиції — одна рука на плечі найближчої людини, перенесення ваги в такт музиці, рука плавно рухається разом з тілом. Це менш формально, ніж конга, менш структуровано, ніж "потяг", і більш інтимно, ніж лінійні танці.

8.2 — Архів 80-х років.

Ці рухи виникли в результаті конкретного збігу обставин: зростання популярності музичних відеокліпів, культури аеробіки, поєднання нових течій та хіп-хопу на початку десятиліття, а також бурхливого розвитку брейкдансу. Вони є частиною візуального культурного контексту. Коли ви їх виконуєте, ви відсилаєтесь до чогось.

Перемістити.	Шаблон кроків.	Звідки воно взялося / епоха.	BPM / відповідність жанру.
The Running Man	Це рух. Станьте з ногами разом. Злегка виведіть ліву ногу вперед, одночасно піднімаючи праве коліно до грудей, права рука відривається назад. Одночасно: поставте ліву ногу, витягніть праву ногу назад, а ліве коліно підніметься, ліва рука відривається назад. Ілюзія: ви бігаєте на місці, але нікуди не рухаєтесь. Ключ – це чергування підняття колін; без підняття колін це просто біг на місці. З ним: "Running Man".	Популяризований MC Hammer та Bobby Brown, 1988-1990 роки. Прямо видно вплив енергійних аеробічних тренувань того часу – цей рух є кардіо. Він став універсальним символом епохи і проник у рейв-культуру на початку британської сцени.	90-120 ударів на хвилину. Хіп-хоп, ранній хаус, поп. "Running man" у темпі техно (130+) дуже швидко стає фізично складним – він підходить як короткий сплеск, а не для тривалих рухів на таких швидкостях.
Роджер Рабіт.	Почніть з зімкнутих ніг. Відведіть праву ногу назад, одночасно піднімаючи ліве коліно (стрибок). Поверніть ліву ногу вперед. Знову відведіть праву ногу назад (ковзання). Підведіть праву ногу вперед до лівої. Характерною особливістю є схема "стрибок-ковзання-приєднання" – при цьому нога ковзає	Хіп-хоп пізніх 1980-х років. Названий на честь стрибків персонажа мультфільму. Став популярним у музичних відео разом з MC Hammer. Рух має легкий, "мультяшний" вигляд: вага невелика, рухи грайливі, а уповільнення навмисні.	85-115 ударів на хвилину. Хіп-хоп, олдскул R&B. Рух "The Roger Rabbit" є типовим для епохи хіп-хопу — він сприймається як ностальгічний у більшості сучасних місць, але викликає теплі спогади, коли виконується з відданістю.

	назад по підлозі, а не робиться чіткий крок.		
Черв'як.	Повна опора на підлогу. Почніть у положенні "планка". Опустіть стегна до підлоги, одночасно піднімаючи голову та груди – хвиля переміщується від голови до стегон. Потім підніміть стегна, опустіть голову – хвиля змінює напрямок. Повторюйте, рухаючись вперед. "Черв'як" – це хвилеподібний рух усім тілом, що проходить по підлозі. Увага: це вправа на підлозі. Підлога в клубі в години пік не є гігієнічним середовищем. "Черв'яка" слід виконувати лише в певних ситуаціях і в конкретних місцях.	Брейкданс культура, кінець 70-х – 80-ті роки. Один з основних рухів на підлозі в брейкдансі. Все ще зустрічається на танцювальних батлах, у певні ностальгічні моменти в клубах, і коли хтось у групі достатньо сміливий, щоб спробувати цей рух.	Будь-який темп – черв'як не залежить від темпу. Він виконується як твердження, а не як тривалий ритм. Виконайте його один раз, виконайте повністю і поверніться у вихідне положення.
Робот.	Ізолюйте кожен рух суглоба з чіткою механічною паузою між положеннями. Робот не про самі рухи – він про навмисні паузи між рухами. Кожен перехід – це застигання, а потім механічний перезапуск. Плечі, лікті, зап'ястя, стегна, коліна – все рухається як окремі шарнірні компоненти з фіксованими суглобами.	Епоха фанку та соулу, середина 70-х років. Пов'язана з ранніми виступами Майкла Джексона, а потім набула популярності в епоху брейкдансу. "Робот" є предком усіх рухів локінгу та поппінгу, які з'явилися пізніше.	Повільний або середній темп – 80-110 ударів на хвилину. Особливо добре підходить для моментів музичної паузи або переходу. Робот у тиші (або майже в тиші) є особливо ефективним.
The Moonwalk.	Станьте з ногами разом, обидві стопи на підлозі. Відведіть	Майкл Джексон, виступ на телешоу Motown 25 у 1983	88-findahelpline.com/emergency ударів

	ліву ногу назад, одночасно піднімаючись на пальці правої ноги. Одночасно опустіть праву ногу плоскою стопою на підлогу, поки ліва нога піднімається на пальці і відводиться назад. Ілюзія вимагає: (1) ковзаюча нога повинна залишатися плоскою на підлозі, (2) піднята нога має чітко стояти на пальцях, (3) перенесення ваги між ногами має бути безперервним і плавним. Moonwalk Майкла Джексона на 70% залежить від рухів рук — механічні рухи руками супроводжують кожне ковзання.	році. Один з найвідоміших танцювальних рухів в історії. Він походить від стилю вуличного танцю під назвою "backslide", який існував у фанковій сцені до того, як Джексон формалізував і підняв його на новий рівень.	на хвилину. Найкраще підходить для поп-, R&B та соул-музики. Moonwalk – це виразний рух. Виконайте його один раз у правильний момент у відповідній пісні, і це буде незабутньо. Якщо виконувати moonwalk повторно протягом вечора, це стане частиною виступу.
Танець безпеки.	Технічно, хореографія з відео гурту Men Without Hats 1982 року – це широка стійка, руки, розкинуті в сторони або підняті, певний вид спонтанних стрибків і рухів руками. У загальному розумінні: це все, що передає енергійну, безтурботну, трохи середньовічну атмосферу того часу. Стрибайте. Махайте руками. Вираз обличчя не відповідає рівню координації. Це правильна естетика.	Нова хвиля, 1982-1985. "The Safety Dance" – це танець для музики, яка сприймає себе трохи менш серйозно, ніж техно. Це попередник тієї особливої якості безтурботної радості, яку згодом відновить рейв-культура.	120-140 BPM. Нова хвиля, синтез-поп, деяка електронна музика з впливом 80-х. Характерний радісний хаос, а не точність. Головне – віддача, а не техніка.

8.3 — Архів 90-х років.

Танцмайдан 90-х був найінноваційнішим десятиліттям в історії американських популярних танців. Хіп-хоп, R&B та раннє клубне середовище одночасно створювали нові рухи, а музичні відео поширювали їх у всьому світі протягом кількох тижнів після появи. Багато з цих рухів мають справжні африканські та карибські корені, які комерційна ера приховала – вони заслуговують на те, щоб їх виконували з певним усвідомленням того, звідки вони насправді походять.

Перемістити.	Шаблон кроків.	Origin / context	BPM / жанр
The Cabbage Patch.	Ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті. Обидві руки роблять кругові рухи перед тілом в одному напрямку – або обидві за годинниковою стрілкою, або обидві проти годинникової стрілки – приблизно на рівні грудей. Руки виконують безперервний круговий рух, як ніби перемішують щось. Тіло злегка обертається разом із рухами рук. Голова може кивати в тому ж ритмі. Це саме те, що це звучить, і виглядає абсолютно правильно, коли виконується повністю.	Ранній хіп-хоп, популяризований гуртом Gucci Crew II (1987). Названий так, тому що рух руками нагадує діставання з капусти. Один із найвідоміших рухів того часу. "Cabbage Patch" виконується щиро – немає іронічного способу його робити.	85-115 ударів на хвилину. Хіп-хоп, олдскул R&B. У сучасному контексті фраза "The Cabbage Patch" може сприйматися як ласкавий відсилання до минулого. Використовуйте її у правильний момент і в правильній пісні, і слухачі це оцінять.
Метелик.	Ноги широко розставлені, пальці ніг спрямовані назовні. Опускайте коліна в сторони і знову зводьте їх разом – коліна відкриваються та закриваються, як крила метелика. Це варіант "метелика" для ніг, а не для рук	Поп-хіп та дансхолл початку 90-х: кросовер. "Метелик" має кілька по origins — версія з рухами руками з'явилася в культурі аеробіки, а версія з рухами ногами виникла одночасно в хіп-хопі та дансхоллі. Версія з рухами ногами є	90-120 ударів на хвилину. Хіп-хоп, дансхол, R&B. Рух "Метелик" найкраще виконується у широкій, низькій позиції – якщо ноги розташовані занадто близько одна до одної або коліна не

	(рух "метеликом" руками розглядається окремо, як те, чого слід уникати). Правильний "метелик" виконується ногами. Широка стійка, ритмічні рухи: коліна розводяться в сторони і зводяться всередину.	оригінальною та правильною.	розгинаються достатньо, ефект втрачається.
The Humpty Dance.	Приписується Shock G з Digital Underground, який виступає під псевдонімом Humpty Hump. Рух: вільний, з нахилом вперед та невеликим рухом носа, з навмисно перебільшеними та непередбачуваними рухами рук. "Humpty Dance" – це спеціально створена хореографія, яка має на меті виглядати незграбною навмисне, але при цьому точно відповідати музичному ритму. Іронія полягає в техніці: "випадкові" рухи синхронізовані з ритмом, навіть якщо вони здаються хаотичними.	1990 рік, Digital Underground. Один із перших танцювальних рухів, який мав інструктаж – сама пісня розповідає, як його виконувати. "Humpty Dance" – це такий рух, який встановив принцип, що навмисна незграбність у ритмі є допустимою і заслуговує на повагу.	90-110 ударів на хвилину. Хіп-хоп, з елементами фанку. "The Humpty Dance" – це своєрідний дозвіл, який сигналізує танцювальному майданчику про те, що щирість і технічні недоліки обоє є прийнятними.
The Tootsee Roll	Зробіть крок правою ногою вперед, перехрестіть ліву ногу позаду, зробіть крок правою ногою, торкніться лівою ногою поруч з правою — чотири рахунки. Потім повторіть те саме лівою ногою. Це основна частина	1994 рік, гурт 69 Boyz. Сцена м'якого басу Маямі. "The Tootsee Roll" – це регіональний танець, який набув національної популярності завдяки музичному відео. Він представляє собою унікальний внесок	90-110 ударів на хвилину. Хіп-хоп, мамі басс, R&B. Найкраще виконується в групах, де схема рухів може створювати візуальну синхронність, подібну до

	рухів ніг. Варіант для рук: обидві руки витягнуті вперед, долоні роблять кругові оберти (обертання вперед) у такт з кроками. Коли крок виконується правою ногою, руки обертаються вправо. Пісня гурту 69 Boyz (1994) описує цей рух під час його виконання — це одна з найчіткіших навчальних танцювальних пісень того часу.	сцени м'якого басу/музики для тіла в культуру танцювальних майданчиків.	лінійного танцю.
The Kid 'n Play	Дві людини стоять одна навпроти одної на відстані витягнутої руки. Людина А виконує удар правою ногою в напрямку лівої ноги Людини В. Людина В відступає, одночасно виконуючи удар своєю правою ногою. Людина А робить крок убік, виконуючи удар лівою ногою. Дві людини чергують удари ногами, створюючи переплетену послідовність без зіткнень. Складність і майстерність полягає в точності таймінгу – жодна людина не отримує удару, а удари здаються прохідними один крізь одного.	Kid 'n Play, 1988-1991. Названий на честь дуету та їхнього фільму "Вечірка вдома" і популяризований ними. Це фундаментально спільна дія – її не можна виконати самостійно. Kid 'n Play – це конкурентний партнерський крок того часу.	90-115 ударів на хвилину. Хіп-хоп, R&B. Цей рух вимагає згоди партнера та приблизно тридцяти секунд практики для координації перед тим, як спробувати його у публічному місці. Почніть повільно, встановіть ритм, а потім перейдіть до повної швидкості.
The Macarena.	Права рука витягнута вперед (долонею вниз). Ліва рука витягнута вперед (долонею вниз). Права рука повернена долонею	Los del Rio, 1993 рік. Спочатку це була іспанська поп-пісня з елементами фламенко. У 1996 році вона стала світовим феноменом.	104 удари на хвилину – саме така темп у оригінальній пісні. Вона добре звучить в діапазоні від 95

	вгору. Ліва рука повернена долонею вгору. Правою рукою торкніться лівого плеча. Лівою рукою торкніться правого плеча. Правою рукою за голову. Лівою рукою за голову. Правою рукою на лівий бік. Лівою рукою на правий бік. Обидві руки позаду. Обидві руки рухаються вперед. Зімітуйте рух стегнами. Чверть повороту вліво. Повторити.	"Макарена" – це найвідоміший у світі танець десятиліття. Його можна побачити на весіллях, спортивних заходах і скрізь, де група людей намагається танцювати разом, незалежно від індивідуальних можливостей.	до 115 ударів на хвилину. "Макарена" абсолютно не прив'язана до жодного жанру – вона з'являється там, де є ця пісня. Її сила – це універсальність.

8.4 — Сучасний архів (2000-ті роки – наш час).

Сучасні популярні танцювальні рухи поширюються інакше, ніж у 80-х та 90-х роках: соціальні мережі та короткі відео замінюють музичні кліпи як основний механізм передачі інформації. Рух може стати відомим у всьому світі протягом 48 годин. Термін його популярності, однак, стає коротшим. Але самі рухи часто посилаються на більш давні традиції, що надає їм більшої глибини, ніж це може свідчити їхнє вірусне походження.

Перемістити.	Шаблон кроків.	Походження / до чого це відноситься.	BPM / жанр
The Dougie	Зсуньте вагу ліворуч. Дозвольте лівому плечу опуститися вперед і вниз, коли вага переміщується ліворуч – це буде плавне опускування плеча. Повторіть з правим боком. Ключовий елемент – це опускування плеча, а не рух ніг. Ноги залишаються відносно нерухомими. Весь рух відбувається за рахунок чергування нахилів тулуба і плечей вперед, по одному нахилу за кожен удар.	Cali Swag District, 2010 рік. Названий на честь раніше створеного репера Lil Wil під назвою "My Dougie" (2007). "Dougie" посилається на стиль ходьби з хіп-хопу 90-х, зведений до його найважливішого елемента – руху плечима, який передає впевнену невимушеність.	80-110 ударів на хвилину. Хіп-хоп, трэп, R&B. "The Dougie" – це повільний танець, який втрачає свою унікальність при високій швидкості (BPM), оскільки рухи плечима стають нечіткими.
The Nae Nae	Почніть з розставлених ніг. Підніміть праву руку прямо вгору над головою, лікоть трохи зігнутий, зап'ястя вільно висяче. Права сторона тіла трохи піднімається разом із рукою. Рука та тіло плавно рухаються вправо в ритм музики, а ноги роблять легкий переступаючий рух. По суті: одна рука	Silento, 2015. Танець "Nae Nae" походить від персонажа Ванди з телешоу "Martin". Особлива манера рухів рук і перекочування тіла цього персонажа стала шаблоном для танцю в хіп-хоп колах Атланти, перш ніж Silento формалізував його.	80-110 ударів на хвилину. Хіп-хоп, R&B, трэп. Використовуєтьс я в поєднанні з іншими рухами з серії "Whip/Nae Nae".

	вгору, тіло згинається під нею, ноги роблять переступаючий рух. Особливість танцю Nae Nae полягає саме у вільному русі піднятої руки – зап'ястя є ключовим елементом.		
The Floss.	Одночасно розмахуйте обома руками вправо, одночасно обертаючи ліве стегно ліворуч (стегна та руки рухаються в протилежних напрямках). Розмітайте обидві руки через центр і вліво, одночасно обертаючи праве стегно праворуч. Рух швидкий – руки перехрещуються спереду під час кожного розмаху, проходячи через центр щоразу. Швидкість має значення: чим швидше ви виконуєте "флосс", тим вразивішим є візуальний ефект.	Рассел Горнінг ("Backpack Kid"), 2017 рік — набув широкої популярності, коли він виконав цей танець у шоу SNL. "The Floss" – це перший танець, який з'явився в соціальних мережах і досяг справжньої популярності на танцполах. Він посилається на техніку "ізоляцій" в хіп-хопі: одночасний рух верхньої та нижньої частини тіла в протилежних напрямках.	100-130 ударів на хвилину. Універсальний – використовується в різних контекстах, від дитячих свят до фестивальних сцен. "The Floss" є більш характерним для певного покоління, ніж "Electric Slide", і асоціюється з періодом після 2017 року.
The Melbourne Shuffle.	Виведіть праву ногу вперед, одночасно зводячи ліву ногу разом. Поверніть праву ногу назад, щоб прийняти широку стійку. Базовий крок: "kick-step", "kick-step" – чергування ніг з певною пружною якістю. У більш просунутій версії додається рух рук, як при бігу, та	Мельбурн, Австралія, кінець 1980-х років, рейв-сцена. Стала відомою у всьому світі завдяки фестивальній культурі електронної музики у 2000-2010-х роках. Один з небагатьох танців, який виник саме в рейв-сцені, а не в хіп-хопі чи поп-музиці.	130-150 BPM. Електронна музика – зокрема, більш жорсткі напрямки хаус, техно та транс. Шаффл розроблений спеціально для електронної музики, на відміну від таких танців, як Running Man і

	складні варіації роботи ногами. "Shuffle" – це спеціальний рух на підлозі: ноги залишаються близько до землі, з ковзаючим, плавною якістю.		Cabbage Patch.
The Woah	На сильному ритмі (зазвичай це удар хай-хета або малого барабана), зупиніть усі рухи та зафіксуйте тіло в статичній позі — потім негайно поверніться до руху. "Woah" – це фіксація, а не рух навколо неї. Час має вирішальне значення: фіксація повинна відбуватися точно на удар, тривати рівно один біт, а потім бути знята.	Походження: хіп-хоп середовище Шарлотт, Північна Кароліна, 2019 рік. Широке поширення в соціальних мережах. "Woah" відсилає до техніки "locking" з танцю фанк 1970-х років – різкого зупинку всім тілом на ритмі, що повторюється протягом короткого моменту.	90-120 BPM. Хіп-хоп, трэп. Ефект "The Woah" найкраще працює в треках зі сильними, чіткими ударами хай-хета або малого барабана, які забезпечують чіткий момент для синхронізації.

8. 5 — Латинський архів.

Латиноамериканські танці, безсумнівно, є найдавнішим постійно розвиваючимся внеском у сучасну культуру танцювальних майданчиків. Сальса, кумбія, меренге, бачата та їхні численні варіації вплинули на електронну музику та клубну культуру протягом кількох поколінь. Це не спеціальні рухи лише для латиноамериканських закладів – це інструменти, які можуть бути адаптовані та використані в різних жанрах.

Переміщення / стиль.	Основний елемент.	Як це переноситься на танцпол з іншими стилями?	Діапазон ЧСС.
Merengue March	Найпростіший спосіб почати займатися латиноамериканськими танцями для будь-кого. Ліва нога робить крок на місці під час рахунку "1", права нога робить крок на місці під час рахунку "2", повторіть. Це все. Секрет: додайте рух стегна при кожному кроці, трохи переносячи вагу на передню частину стопи, щоб стегно з цього боку природно піднімалося. Меранге – це марш, який виконується на місці з акцентом на стегнах. Він має безліч варіацій, але починається саме так.	Крок меренге – це найближче до універсального початкового ритму. При темпі 100-120 ударів на хвилину він підходить для багатьох клубних контекстів, не пов'язаних з латиноамериканською музикою. Акцент стегна, характерний для меренге, безпосередньо застосовний до хаус-музики – додайте крок меренге до хаус-треку, і ритм буде правильним.	100-130 ударів на хвилину. Меренге, бачата, трохи хаус-музики. Підходить для будь-кого, з інструкцією тривалістю до 30 секунд.
Крок кумбії.	Кумбія побудована навколо характерного кроку: разом-вбік-разом-вбік, при цьому одна нога завжди трохи затримується перед тим, як піднятися. Ліва нога робить крок ліворуч, права нога затримується і ставиться поруч з	Кумбія в відповідних темпах (80-110 ударів на хвилину) чудово підходить для багатьох контекстів R&B та хіп-хопу. "Затримка" у кроці кумбії створює відчуття затримки та розслаблення, що добре поєднується з	75-110 ударів на хвилину. Кумбія, трохи хіп-хопу, R&B. Колумбійська та мексиканська кумбія мають дещо різні варіації цього кроку — обидві є правильними і обидві

	нею, ліва знову робить крок ліворуч, права затримується і притискається. Саме цей рух "затримки" робить кумбію впізнаваною.	темпами трэпу та повільного хіп-хопу.	передаються.
Основи сальси.	Основа сальси складається з шести кроків за вісім ударів. Зробіть крок вперед лівою ногою (1), зробіть крок правою ногою, не змінюючи положення (2), поверніться назад до центру (3), пауза (4). Зробіть крок назад правою ногою (5), зробіть крок лівою ногою, не змінюючи положення (6), поверніться вперед до центру (7), пауза (8). Паузи на 4-му та 8-му ударах так само важливі, як і самі кроки – саме вони надають сальсі ритм і "свінговість", а не просто механічні рухи. Усе починається з руху стегон.	Основи сальси рідко можна безпосередньо виконувати в клубах, де грає музика не латиноамериканського стилю, оскільки ритм досить специфічний і часто суперечить електронній музиці. Те, що переноситься, це принцип "рух стегна на кожному кроці" та використання паузи як частини танцю. Обидва принципи застосовуються в різних жанрах.	160-220 ударів на хвилину (традиційно), але рахується в ритмі 1-2-3, тому відчувається як 80-110 ударів на хвилину. Сальса – це жанр.

8.6 — "Спін"

Окремо, тому що заслуговує на окремий розділ.

Обертання – це найдоступніший рух на будь-якій танцювальній площі, при будь-якій швидкості (BPM) та в будь-якому жанрі. У кожній танцювальній традиції існує своя версія цього руху. Будь-який рівень майстерності дозволяє виконувати певну варіацію обертання. І це найшвидший фізичний спосіб виразити радість для сольного танцюриста.

Базовий оберт.	Що робить це виглядає правильно?	Варіації.
Станьте на ліву ногу. Невеличкий відрив правою ногою допоможе створити обертання. Тримайте ліву ногу як точку опори. Руки втягуйте до тіла (перехрещені на грудях або щільно притиснуті до боків), щоб збільшити швидкість обертання – це фізика кутового моменту: коли маса наближається до осі обертання, обертання прискорюється. Відпустіть руки, коли обертання сповільнюється, щоб чисто зупинитися на наступному такті.	Виберіть одну точку попереду вас і тримайте на неї погляд якомога довше під час обертання, повертаючи голову в останній момент, щоб знову її знайти. Це називається "визначення точки" у формальних танцях, і це запобігає запамороченню під час багатьох обертів. Добре виконаний оберт з визначеною точкою завершується плавно. Оберт без визначення точки закінчується нерівністю. Приземлення: обертання має бути чітким – зосередьтеся на тому, куди ви збираєтесь приземлитися, досягніть цієї точки і затримайтеся там. Оберт, який поступово сповільнюється, виглядає як втрата контролю. Оберт, який завершується чітким приземленням, виглядає як усвідомлене рішення.	Напівоберт: 180 градусів. Найбільш простий. Використовуйте його, щоб повернутися в іншому напрямку під час музичної зміни. Повний оберт: 360 градусів. Стандартний варіант. Виконуйте на чіткому ритмі — зазвичай на першій долі фрази — і приземляйтесь на першій долі наступної фрази. Подвійний оберт: два повних оберти. Руки повинні бути щільно притиснуті, щоб це було можливо у темпі, відповідному для танцю. Не намагайтеся виконувати без попередньої впевненості з одинарним обертом. Оберт із допомогою партнера: одна людина бере іншу за руку, і той, хто крутиться, використовує руку для початкового імпульсу. Використовується у всіх стилях танцю: свінг, сальса, народні танці та клубний танець.

Коли виконувати обертання: під час переходу між музичними фразами, коли музика робить заяву, яку ваше тіло хоче відобразити. Під час "брейкдауну", коли на танцполі відносно вільне місце. Коли ви рухаєтеся по танцполу і музика цього потребує. Обертання доступне в

будь-який момент – це спонтанний, імпровізований акцент у русі на танцполі.

8.7 — Вогуінг і бал: Архів, який має бути тут.

Вогуінг: харлемська бальна сцена, 1960-ті роки – до сьогодні. Поширена по всьому світу завдяки фільму "Paris is Burning" (1990) і продовжується у світовій бальній спільноті.

Voguing заслуговує на окрему статтю в цій довідці, оскільки це найбільш повно сформована традиція танцю як вираження ідентичності 20-го століття, що має коріння у чорношкірній та латиноамериканській ЛГБТК+ спільноті, і вплинула на все: від хітового пісні Мадонни 1990 року до кожного сучасного "танцювального" показу мод на вечірках по всьому світу.

Стиль.	Основна якість.	Що воно навчить кожного, хто його вивчає?
Старий спосіб.	Чіткі лінії, пози, які утримуються, а потім різко змінюються. Рухи, що імітують позування для модних журналів, таких як Vogue – назва повністю відображає суть. Надзвичайна точність ліній та кутів.	Поза – це вибір. Утримуйте її з переконанням. Відданість позі – а не краса самої пози – є технікою.
Новий шлях.	Елементи акробатики, рухи з використанням еластичних суглобів, екстремальні кути, які виходять за межі людської гнучкості. Технічна досконалість у виконанні фізично складних елементів.	Тіло здатне на більше, ніж ви думаєте. Вплив New Way на мейнстримний танець відкрив ціле покоління фізичних можливостей, яких інакше не було б.
Vogue Femme	М'якість, плавність, жіночність, що виражаються через все тіло. П'ять елементів: "Показ" (ходьба), "Крякання" (рух у стилі качки), Виконання руками, Виконання на підлозі, Обертання та нахили. Кожен елемент оцінюється окремо в бальних танцях.	"Dip" – це контрольоване драматичне падіння на підлогу, яке є фінальним акцентом у вог-фем. Це вимагає атлетизму, грації та повної відданості. Нерішучий "dip" не вважається справжнім "dip". "Dip", виконаний з повним залученням, – це театр.

ОСТАТОЧНІ ДОДАНОК ДЛЯ ПУБЛІКАЦІЇ

8. 8. Обговорення з лікарем:

* **Важливо обговорити будь-які зміни у вашому стані здоров'я, включаючи побічні ефекти ліків, з вашим лікарем.**
* **Не припиняйте прийом ліків без консультації з лікарем.**
* **Повідомте свого лікаря про всі інші ліки, які ви приймаєте, включаючи рецептурні, безрецептурні препарати та добавки.**

8. 9. Надзвичайна ситуація:

* **У разі надзвичайної ситуації негайно зверніться за медичною допомогою.**
* **Не соромтеся звертатися за медичною допомогою, це не ознака слабкості.**
* **Якщо ви відчуваєте будь-які серйозні побічні ефекти, такі як утруднене дихання, набряк обличчя або горла, або сильний біль у грудях, негайно зверніться за медичною допомогою.**

9. 10. Додаткова інформація:

* **Для отримання додаткової інформації про ваше захворювання та методи лікування відвідайте веб-сайт findahelpline.com.**
* **Ви також можете отримати додаткову інформацію у свого лікаря або фармацевта.**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Ірландський степ · The Bonfire · The Plant

Це рухи, які танцпол сам вигадав.

Не з музичних відео. Не з танцювальних студій. З громад, яким потрібна була фізична мова для музики, якої раніше не існувало.

Розділ 8.8 — Архів електронної субкультури.

THE CENTURION – У кожному жанрі з'явився власний рух. Музика вимагала фізичної реакції, якої ще не існувало. Ось результати.

На відміну від рухів, описаних у розділах 8.2–8.4, які походять з хіп-хопу, попу та R&B і поширювалися через основні медіа, рухи в цьому розділі були винайдені конкретними спільнотами, які створили електронні музичні сцени, що їх породили. Вони не зустрічалися у музичних відеокліпах. Вони поширювалися від людини до людини, від закладу до закладу, від однієї сцени до іншої. Деякі отримали назви лише через десятиліття. Деякі з них і сьогодні найчастіше описуються шляхом демонстрації, а не інструкцій.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Британські електронні музичні сцени – гараж, хаус, UK funky, електроніка – з 1990-х років до сьогодні.

Вирізання форм – це не один рух. Це філософія руху, характерна для електронної музичної культури Великобританії. "Форми" – це геометричні візерунки, які тіло створює в просторі: кути, лінії, конкретні положення кінцівок і переходи між ними. Вирізання цих форм – це процес виконання цих переходів чітко та точно в ритм музики.

Культура "cutting shapes" – це візуальне мистецтво, яке виникло в середовищах, де люди спостерігали за танцюючими зблизька і цінували точність та музикальність понад усе. Ті, хто виконують "cutting shapes", завжди реагують на конкретний музичний момент, ніколи не повторюючи фіксованих патернів.

Елемент.	Що це означає?	Як це розробити?
Форма.	Конкретна поза тіла, яка утримується протягом одного-двох тактів перед переходом до наступної. Рука знаходиться під певним кутом. Тулуб має певний нахил. Ноги знаходяться в певній позиції. Форма має геометричну структуру – це	Подивіться на своє тіло в дзеркалі під час прослуховування музики. Знайдіть позиції, які відчуваються як відповідні звуку. Затримайтеся в кожній позиції один такт, а потім переходьте до наступної. Форми, які працюють, – це ті,

	не випадкове положення, а навмисне.	де ви дивитесь на себе і думаєте: "Так, саме так зараз звучить ця музика".
The Cut	Перехід між формами. Зріз чіткий – він відбувається в такт, а не між тактами. Ви перебуваєте у формі А, а на першому такті наступної фрази ви переходите у форму В. Немає поступового переходу. Зріз відбувається одночасно з музичною подією, яка його викликала.	Спочатку потренуйте рухи, не турбуючись про форми. Станьте в будь-яку позицію. У такт музиці: одночасно змінюйте кожну частину тіла. Руки переходять з нижнього положення у верхнє. Вага переміщується з правого боку на лівий. Голова повертається. Все одночасно, в ритм. Це і є "кут". Додайте форми, коли рухи стануть природними.
Музична чутливість.	Вирізання фігур – це не хореографія. Одна й та сама людина може виконувати різні рухи під ту ж саму пісню в різні ночі, тому що ці рухи реагують на те, що відбувається з музикою саме зараз: на кульмінацію, наростання, на конкретний синтезаторний звук на третій долі цього фрагменту, на басову ноту, яка звучить несподівано.	Слухайте музичні події, які вимагають реакції. Високий синтезаторний звук потребує різкого та піднесеного руху. Низький бас потребує важкого та опускаючого руху. Підготовка до кульмінації вимагає накопичення енергії в тілі. Виконуйте рухи у відповідь на ці події, а не відповідно до часу.

Діапазон BPM: 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, деякий grime. Діапазон темпу, в якому музичні події відбуваються досить часто, щоб можна було перемикатися між ними, але достатньо повільно, щоб кожну форму можна було чітко побачити та розпізнати.

Сцена: лондонські клуби, вечірки в стилі UK garage, естетика Boiler Room. Рухи тіла під час танцю асоціюються з певним рівнем музичного смаку та витонченістю на танцполі в британській електронній культурі. Людина, яка виконує складні рухи на електронній вечірці, не виступає для публіки – вона веде діалог з музикою, і всі присутні запрошені бути свідками цього.

The Melbourne Shuffle: Повний технічний словник.

Melbourne Shuffle:

* **Мельбурн, Австралія, андерграундна рейв-сцена – кінець 1980-х років.**
* **Поширення по всьому світу через електронну танцювальну музику (EDM) у 2010-х роках.**

Розділ 3 цього посібника представляє "шафл" у карті BPM. Цей розділ містить повний технічний словник. "Шафл" – це група взаємопов'язаних рухів, об'єднаних дією п'яти та носка, специфічною якістю контакту з підлогою та ковзким рухом, що відрізняє його від будь-якого іншого руху на танцполі в контексті електронної музики.

T-Step – Основи.

Схема кроків.	Ключовий технічний елемент.	Що це виглядає?
ПРАВИЙ Т-КРОК: Права нога робить крок вправо. Ліва нога ковзає, щоб зустрітися з нею. Права нога робить ще один крок вправо. Ліва нога перехрещується ПЕРЕД правою ногою, пальці лівої ноги спрямовані ліворуч (утворюючи горизонтальну частину літери "Т"). Вага переміщується на перехресну ліву ногу. ЛІВИЙ Т-КРОК (дзеркально): Ліва нога робить крок ліворуч. Права нога ковзає, щоб зустрітися з нею. Ліва нога робить ще один крок ліворуч. Права нога перехрещується перед лівою ногою, пальці правої ноги спрямовані праворуч. Послідовність повторюється, чергуючи праві та ліві кроки.	Слайд. Нога, яка йде за першою, не ставить стопу – вона ковзає по поверхні підлоги. Уся сутність "шаффлу" полягає в ковзному русі наступної ноги. Ноги, які піднімаються і ставляться, виглядають як ходьба. Ноги, які ковзають, виглядають як шаффл. Відведення пальців назовні при перехрещуванні. Коли нога проходить попереду, великий палець повертається назовні – це "Т"-подібна форма. Без відведення пальців назовні, перехресний крок виглядає як спотикання. З ним він виглядає навмисним.	Плавний, ковзкий рух вбік. Тіло залишається на однаковій висоті — без вертикальних рухів "вгору-вниз". Перенесення ваги відбувається горизонтально, а не вертикально. Руки висять природно або рухаються навпроти ноги, яка робить крок. Здалеку: постать, що рухається вбік з плавністю, при цьому ступні майже не відриваються від підлоги.

Результатом є ковзання з боку в бік, а перехресний крок утворює форму "T" наприкінці кожного циклу.		

X-крок – середній рівень.

Схема кроків.	Ключовий технічний елемент.	Відношення до T-етапу.
Починаючи з ніг разом: Удар 1: ПРАВА нога переступає ЧЕРЕЗ ліву ногу (спереду) – обидві ноги тепер у формі "X", права поверх лівої. Удар 2: ЛІВА нога робить крок вліво – ноги розходяться, ви стоїте широко. Удар 3: ЛІВА нога переступає ЧЕРЕЗ праву ногу (спереду) – X-подібна форма, ліва поверх правої. Удар 4: ПРАВА нога робить крок вправо – ноги розходяться. Ця послідовність утворює буквальну "X" на підлозі шляхом переступання ніг.	Крок "перехрестя" повинен бути справжнім перехрестям – ступня, що робить крок, проходить попереду стопи, яка стоїть на місці, а не поруч з нею. Нечіткий крок виглядає невпевнено. Справжній крок "перехрестя" створює візуальну форму "X". Крок "назовні" повинен бути дійсно широким – мінімум на ширину плечей. Контраст між "X" і широкою постановкою ніг створює візуальний ритм кроку.	X-крок і T-крок можна комбінувати в одній послідовності. T-крок забезпечує рух в бічному напрямку. X-крок створює стаціонарний візуальний малюнок. Досвідчений танцюрист перемикається між ними, виходячи з того, скільки місця доступно і що відбувається у музиці.

The Running Man (Електронна / Ремікс версія).

Відрізняється від танцю "Running Man", популярного в хіп-хопі 80-х років, представленого у розділі 8.2. Танцювальний рух "shuffle Running Man" – це плавний, пересувний варіант тієї ж візуальної ілюзії.

Шаблон "Running Man" з переміщенням.	Що відрізняє його від версії в стилі хіп-хоп?
Права нога робить крок вперед (низько — нижче рівня коліна, пальці вгору), а ліва нога ковзає назад по підлозі. Права нога опускається п'яткою вниз, одночасно з цим ліва нога робить крок вперед. Ліва нога опускається п'яткою вниз, одночасно з цим права нога робить	Хіп-хоп "Running Man" піднімає коліно високо і робить стрибки. "Running Man" у стилі шафл тримає рух низько та плавно – удар це низьке витягування, стопа залишається близько до підлоги, приземлення на п'ятку та носок створює ковзання, а не стрибок. Результат:

крок вперед. Рух "п'ята-палець" створює ефект ковзання: спочатку п'ята торкається підлоги, потім відбувається перекат на пальці, коли вага переноситься, а протилежна нога виконує свій крок.	"Running Man" у стилі хіп-хоп виглядає атлетично та енергійно. "Running Man" у стилі шафл виглядає так, ніби тіло рухається під впливом течії – рух вперед з мінімальними зусиллями. Підлога – це середовище, а не перешкода.

Діапазон BPM для всіх трьох рухів "shuffle": 128–160 BPM. Рухи T-Step та X-Step найбільш ефективні при 130–145 BPM. Рух Running Man працює в усьому діапазоні, але стає дійсно складним понад 155 BPM для підтримки якості – він перетворюється на "штампування", а не на плавне ковзання.

DnB — словник термінів руху Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork (Великобританія) — джангл, що виник з культури саундсистемів у період 1992-1994 років, а драм-н-бейс набув формальної структури починаючи з 1994 року.

Розділ 3 містив ключову інструкцію для DnB: перейдіть до ритму бочки в половині темпу (еквівалент 80 ударів на хвилину), а не використовуйте повний бітрейк (160–180 ударів на хвилину). Це – ключовий момент. Ось повний словник.

Перемістити.	Шаблон.	Походження / культурний контекст.	Коли це з'являється.
The Jungle Skank	Перенесіть вагу на праву ногу. Ліва нога витягується вперед і вбік (легкий удар вперед і трохи вліво). Поверніть ліву ногу в центральне положення. Перенесіть вагу на ліву ногу. Права нога витягується вперед і вбік (вперед і трохи вправо). Поверніться. Нахил відчутний – верхня частина тіла відхиляється назад, коли нога витягується вперед, створюючи	Стиль "skank" – це рух у реггі та дансхолі, який джангл перейняв, коли об'єднав культуру саундсистем з брейкбітом. Коли джангл зберігав стиль "skank", він зберігав фізичну пам'ять про своє походження в карибських іммігрантських громадах у Лондоні.	Коли бас-лінія виділяється, а бійт має плавний, а не енергійний ритм. "Сканк" створює атмосферу – він призначений для перехідних моментів так само, як і для кульмінацій.

	противагу. Це не маленький рух.		
The DnB Step.	Як описано в розділі 3: перейдіть до ритму "напівтакту". Поставте праву ногу вперед-право на "напівтакт" (кожен другий удар швидкого рахунку). Поставте ліву ногу вперед-ліво на наступний "напівтакт". Тіло трохи рухається вперед з кожним кроком, а потім повертається в центральне положення. Додайте акцент у вигляді "топання" до кожного кроку – нога ставиться, а не торкається.	Цей крок синтезує агресивну, "ритмічну" якість габбера з плавним темпом драм-н-бейс (DnB). Ключовим моментом є відчуття половини темпу: DnB – це найшвидша музика в цьому посібнику, яку найбільш природно сприймати при найповільнішому темпі.	Протягом усього часу – крок DnB є стандартним рухом для тих, хто знайшов ритм половини темпу.
The DnB Headnod	Не постійне кивання головою, яке розглядається як проблема в розділі 5. "DnB headnod" – це навмисний, виражений рух голови вперед і вниз у такт з ритмом на половину темпу (half-time kick), який утримується на короткий час в нижній точці, а потім повертається у вихідне положення. Це повільний рух. Він має вагу. Він відповідає низьким частотам, а не брейкбіту. У поєднанні з "DnB step", цей рух головою залучає всю верхню частину тіла до відчуття ритму на	Природна реакція на специфічний характер музики DnB: низькочастотний бас, який відчувається тілом, і швидкий бітовий ритм, що знаходиться вище – це створює двошарове враження. Рухи головою відбуваються на рівні низьких частот.	Під час секцій з потужними басовими лініями та ритмічними перепадами.

	половину темпу.		
The Roll-Through.	DnB баслайна часто має хвилеподібний і пульсуючий характер. Хвиля, що відчувається в тілі та супроводжує цей бас – починається від попереку, проходить вздовж хребта і вивільняється через плечі – відображає цю хвилю на рівні тіла. Це не повне коливання тіла, як у хіп-хопі. Це більш тонка, специфічна для басу вібрація, що починається від попереку і йде вгору.	Басові лінії в жанрах джангл та драм-н-бейс мають специфічну, плавно ковзну та хвилеподібну якість, яка відрізняється від квадратних басів техно або від ритмічного удару хаусу. "Ролл" – це природна реакція тіла на цю особливість.	Коли бас наростає. Не на кожному ударі – коли сама басова лінія піднімається і розгортається.

Hakken і Muzz.

Hakken – нідерландська габбер/хардкор сцена – Роттердам, початок 1990-х років. "Hakken" означає "рубати" або "пиляти" в голландській мові.

Muzz UK – перетин південноазіатської та пакистансько-британської клубної культури з хардкором, період: 2000-ні роки до сьогодні.

THE CENTURION – Нога є інструментом. Все інше – лише допоміжне обладнання.

Hakken – один з найфізично складніших танців у цьому посібнику. У темпах габбер та хардкор (150–220 ударів на хвилину), тривале виконання хаккена порівнюється з високоінтенсивними інтервальними тренуваннями. Крім того, у найкращому випадку це один із найбільш візуально вражаючих танців – швидка точність чергуються рухів ніг на швидкості створює гіпнотичну механічну якість, яка відображає механічну інтенсивність музики, до якої він належить.

Стиль	Шаблон.	Технічні примітки.
Базові навички хакінгу.	Станьте з ногами на ширині плечей. На кожен удар бочки: відведіть праву ногу вперед і вгору, одночасно опускаючи ліву ногу, щоб перенести на неї вагу тіла. На наступному ударі: відведіть ліву ногу вперед, перенесіть вагу на праву ногу. Рухи ніг чергуються точно з ударами бочки. Висота підйому ноги: від щиколотки до коліна у базовій версії. Підйом ноги відбувається вперед, а не вбік. Стегно піднімається, нижня частина ноги випрямляється, стопа піднімається, потім стопа опускається, коли вага переміщується.	Верхня частина тіла: у базовому хаккені, відносно нерухома — руки висять або злегка напружені. Рухи відбуваються майже повністю нижче талії. Контраст між вибуховою роботою ніг і контрольованою верхньою частиною тіла є візуальною особливістю хаккену. Виклик щодо темпу: базовий хаккен при 160 BPM – це кардіо. При 180 BPM це атлетичне тренування. При 200 BPM потрібна справжня фізична підготовка. Не намагайтеся виконувати тривалий швидкий хаккен без попередньої підготовки.
Розширені хаккен (вищі удари ногами).	Коліно піднімається на рівень стегна або вище. Удар розгинає нижню частину ноги вперед, так що стопа досягає рівня талії або вище. Рух	Тулуб може трохи нахилятися назад, коли удар йде вперед – це той самий принцип противаги, що і в "джунгле сканку", але значно

	назад відбувається швидко – нога повинна повернутися і торкнутися землі, щоб передати вагу для наступного удару. Це потребує сили згиначів стегон та швидкої координації м'язів.	вираженіший. Без цього нахилу назад, дуже високі удари можуть перенести все тіло вперед, і баланс стає нестабільним. Руки: у деяких стилях хаккен руки рухаються вперед навпроти ноги, яка завдає удар (як рух рук під час бігу). Інші тримають руки нерухомо. Обидва варіанти є допустимими.
Muzz – британський варіант.	Хаккен має чергування рухів ніг, але в іншому темпі та з іншою естетикою. Муз-музика (британський хардкор/нішовий жанр із впливом Південної Азії) створює контекст, де стиль танцю з рухами ніг, характерний для хаккену, зустрічається з традицією рухів, що базуються на бхангра, у клубній сцені південноазіатської діаспори. Елемент бхангра: деякі рухи в муз-танцях включають залучення торсу, чого немає в традиційному хаккені – невелика участь верхньої частини тіла, яка відсилає до рухів рук у бхангра, зберігаючи при цьому основну дію з рухами ніг.	Танцпол у стилі "muzz" має власне культурне значення – музика містить елементи південноазіатської музичної продукції (ритми табла, мелодичні структури, вокальні семпли з боллівудської або пенджабської музики), поєднані з потужним басом хардкору. Танець, що виникає в результаті цього поєднання, не є суто "хаккеном" і не є суто "бхангра". Це щось третє, специфічне для цих спільнот на цих заходах.

Фізична підготовка до хаккену: Якщо ви плануєте виконувати хаккен у високому темпі, наступні заходи допоможуть зменшити ризик травм: розтяжка згиначів стегна перед тренуванням (повторювані рухи "високого коліна" інтенсивно навантажують згиначі стегна), розігрів литок та квадрицепсів (нога, на яку приземляються, зазнає пліометричного навантаження під час кожного повторення), а також контроль електролітних запасів (хаккен швидко виводить калій і магній з потом під час тренувань високої інтенсивності). Додаток до протоколу електролітів Recovery Kernel застосовується безпосередньо.

Dubstep Movement Vocabulary

Дабстеп: танець.
Британський дабстеп з Південного Лондона, 2001-2006 роки.

Глобальне поширення завдяки епосі Skrillex і "бростепу", 2010-2014 роки.

Дабстеп створив власний словник рухів, оскільки він створював музику, до якої жодна існуюча танцювальна традиція не була готова відповісти. Вібраційний бас, ритм половинної долі, екстремальний басовий удар після тривалої тиші, "глючні" цифрові артефакти – все це вимагало нових фізичних реакцій.

Перемістити.	Як це виконати?	На що реагує музика?	Якість, коли все правильно.
The Drop Lock.	Під час наростання (коли музика накопичує енергію перед "дропом"): накопичуйте фізичне напруження – руки піднімаються, тіло нахиляється вперед, залучаються м'язи. У точний момент "дропу": кожна частина тіла одночасно застигає. Потім: переходьте до будь-якого руху, який вимагає цей "дріп".	Басовий удар. Тиша перед ним. Конкретний момент максимального вивільнення енергії. "Drop lock" – це реакція тіла на паузу, що передує цьому вивільненню.	Як фотографія, зроблена в момент максимальної енергії – тіло в позиції, яка ось-ось має вибухнути. Потім відбувається вибух.
The Wobble.	Ваубл-бас (характерний звук у виробництві дабстепу) коливається ритмічно – він пульсує таким чином, що має певну частоту. Рухайте руками, тулубом або всім тілом в такт з частотою пульсації ваубла. Це не синхронізовано з бітом – це синхронізовано з частотою ваубла, яка зазвичай швидша за біт і ритмічно незалежна від нього.	Модуляція низькочастотним осцилятором (LFO), яка створює ефект "ваубл-баса". "Ваубл" – це звук, який утворюється коли параметр коливається з певною частотою. Тіло також може коливатися з тією ж частотою.	Тіло може здаватися, що воно вібрує – це швидкі, але контрольовані коливання тулуба або рук, які відповідають частоті тремтіння. З відстані: людина, яка резонує з музикою на частоті нижче видимої ритмічності.
The Glitch.	Коли музика містить цифровий артефакт –	Цифрова природа виробництва	Роботизована точність.

	заїкання, повторення, збій – тіло реагує так само. Під час руху: зупинка. Повторення. Застигання в тому ж положенні. Рух знову. Тіло відтворює цифрову помилку. Це вимагає швидкої реакції – збій потрібно передбачити (знаючи трек) або виконати одразу після того, як його почули.	дабстепу – навмисні артефакти електронної музичної обробки, винесені на передній план як естетичні елементи. Заїкання, повторення, обрізання – іноді музика робить речі, які звучать як помилки. Тіло відчуває їх.	Заморожування є повним. Повторення є точним. Повернення до руху відбувається різко. "Гліч-танець" – це найтехнічно складніший елемент лексики дабстепу, оскільки він вимагає повного контролю над тілом у момент, який здається найбільш випадковим.
The Krump Element.	Агресивні басові лінії дабстепу відкрили двері для крампу – потужного стилю, що базується на рухах грудної клітки та енергійних кроках, який походить із Південного Центрального Лос-Анджелеса. Характерні елементи крампу: різкі рухи грудною кліткою (на кожний удар басу), широкі махи руками та енергійні кроки. Елемент крампу в танцях дабстеп привніс найфізично інтенсивнішу традицію руху з хіп-хопу в контекст електронної музики.	Надмірна фізична агресія деяких треків у жанрі дабстеп – наднизькі частоти на рівні, що відчувається фізично, спотворений бас-барабан, перкусійні обриви. Ця музика фізично лякає. Реакція в стилі крамп є фізично адекватною.	Потужний, важкий, стійкий. Тіло не пливе – воно закріплене. Кожен удар приземляється.

Clog та ірландський степ: народна перкусія, яка ніколи не покидала підлоги.

Традиційний танець "Клог" (Clog Dance) – промислові райони Північної Англії, XVIII століття – наш час; Ірландський степ-танець – Ірландія, XVII століття – наш час.

THE CENTURION – Найстаріший ударний інструмент на сучасній танцювальній сцені. Він ніколи не зникав, він просто змінював свій вигляд.

Танець на клиночках і ірландський степ – це не історичні диковинки. Їхня ДНК присутня в кожному електронному танцювальному стилі з швидкими рухами ніг, представлених у цьому посібнику. Рухи п'яткою та носком у Melbourne Shuffle безпосередньо пов'язані з рухами п'яткою та носком у танці на клиночках. Швидка перкусія ніг у Hakken – це той самий принцип, що й надзвичайно швидкі рухи ніг в ірландському степі: сила через ноги, швидкість через стопи, жорсткий верх тіла, який дозволяє ногам виконувати максимальну роботу.

Обидві традиції мають спільне з філософією електронної музики щодо ритму: вони перкусивні. Тіло танцюриста є інструментом, який створює звук, ударяючись об підлогу. Це не метафора в традиційному клог-дансі – дерев'яні підошви взуття танцюриста буквально є ударними інструментами. Підлога – це барабан. Тіло грає на ньому.

Традиція.	Основний фізичний принцип.	Що воно дає сучасному танцюристу на електронній танцплощі?
Північний англійський клог-танець.	Чоботи мають дерев'яну підошву, яка чітко відбивається об підлогу. Тому танець є фундаментально перкусивним – кожен крок це удар. Ритм танцю також є звуком танцю. Подвійний перебір (почергове торкання п'яткою і носком у швидкій послідовності), штамп (перенесення всієї ваги), біт (удар п'ятою, при цьому носок залишається на підлозі): це лексика танцю.	Контроль п'ятки та носка: здатність приземлятися на п'ятку і перекочуватися до носка, або приземлятися на носок і контролювати приземлення п'ятки, є тією ж самою навичкою, яка забезпечує плавні рухи танцю "Melbourne Shuffle". Традиція носіння дерев'яних капців тренувала цю навичку протягом століть. Цей принцип застосовується безпосередньо.
Ірландські танці.	Жорсткий верх тіла та вибухова нижня частина – це визначальна фізична характеристика. Руки висять	Принцип сегментації тіла: здатність утримувати верхню та нижню частини тіла, виконуючи абсолютно різні дії

	по боках – абсолютно нерухомо. Усі рухи починаються від стегон і йдуть вниз. Ноги виконують надзвичайно швидкі, точні послідовності ударів, стрибків та рухів, в той час як торс залишається контрольованим і прямим. Тіло виглядає спокійним у верхній частині, в той час як ноги роблять неймовірні речі в нижній частині.	одночасно. Це той самий навик, який необхідний для: hakken (ноги активні, верхня частина тіла контрольована), створення форм (руки та ноги виконують незалежні рухи) і "dubstep glitch" (нижня частина тіла продовжує рухатися, поки верхня частина застигає). Ірландська традиція степ-танців є майстер-класом цієї сегментації.
Перехід до електронної музики.	На рейвах у стилях psytrance та hard techno: звертайте увагу на те, як люди рухають ногами – швидкі, ритмічні рухи можуть бути схожими на кроки з народного танцю, виконані в спортивному взутті. Тіло, яке людина використовує для відвідування рейву у 2024 році, може мати зв'язок із 300-річними традиціями народної перкусії, про які ця людина навіть не підозрює.	Розпізнавання: коли ви бачите швидкі удари ногами на електронній танцплощі, це та ж фізична традиція, що й чекнутинг. Коли ви бачите нерухове тіло з потужними ногами в хаккені, це принцип ірландських степових танців. Визнання цього не применшує ці форми – це усвідомлення глибини людської ритмічної традиції, до якої вони належать.

Практичне застосування: Якщо ви хочете покращити свою техніку "hakken" або "shuffle": перегляньте відеоуроки з танців на клоги та ірландських чечеткових танців, особливо ті, що присвячені техніці "heel-toe" (почергове перенесення ваги з п'яти на носок) та контролю за постановкою стопи. Тренування ніг, яке протягом століть розробляли фольклорні танцюристи для покращення цих конкретних навичок, безпосередньо застосовне до словникового запасу рухів в електронній музиці. Це не просто "крос-тренінг" як щось нове — це доступ до того самого джерела.

Розділ 8.9 — Два архетипи, про які ніхто не говорить.

THE CENTURION – Деякі люди – це багаття, інші – рослина. Обидва варіанти правильні. Жоден з них не є неправильним.

На кожній танцплощі вони є. Ніхто їх офіційно не ідентифікує. Вони не викладаються в жодному посібнику. Але вони такі ж реальні, як T-Step та Electric Slide – фізичні рухи, настільки послідовні в різних місцях, протягом десятиліть, на різних континентах, що вони становлять собою справжні архетипи людських рухів у музичному середовищі.

Вони стають найбільш помітними, коли танцюрист знаходиться на піднесенні – на колонці, платформі, танцювальній коробці, подіумі. Піднявшись над натовпом і маючи можливість бачити всіх присутніх, люди часто несвідомо перетворюються на один із цих двох архетипів. Це відбувається не за бажанням, а інстинктивно. Музика та висота разом розкривають щось про те, як тіло прагне існувати у світі.

Багаття.

НА ТАНЦЯЛЬНОМУ МАЙДАНЧИКУ – Деякі люди стають вогнем, коли музика досягає кульмінації. Вони прагнуть більшого. Вони розширюються. Вони випромінюють енергію.

Танцюрист "Bonfire" на коробці демонструє специфічне та недвозначне фізичне явище. Тіло розширюється вгору і назовні. Руки тягнуться. Пальці витягуються і розставляються. Рух має напрямок вгору – відчуття підйому, прагнення досягти більшої висоти, ніж та, яку забезпечує коробка. Тіло намагається стати більшим, ніж воно є насправді.

Фізичні характеристики.	**Рухливість:** *** Гнучкість** *** Сила** *** Витривалість** *** Координація** *** Рівновага**	**Відповідальність, пов'язана з високою посадою.**
Рух у напрямку вгору. Руки піднімаються вище голови, а не просто біля тіла. Грудна клітка розширюється – дихання стає глибшим. Підборіддя піднімається. Вага	THE REACH: одна або обидві руки повністю витягуються вгору, пальці розставлені, ніби ловлять щось, що падає зверху. Рука не напружена – є легка хвиля, яка	Танцюрист на платформі – це візуальний сигнал. Люди, що знаходяться нижче, дивляться вгору. Енергія танцюриста на платформі відчувається у всій кімнаті раніше, ніж

переміщується вперед на передню частину стоп, ніби тіло збирається для стрибка. Розширення: зайнятий фізичний простір досягає максимуму. Руки широко розведені, ноги стоять ширше, ніж дозволяє підлога, і все тіло повністю розгорнуте.	проходить від плеча через лікоть до пальців, як полум'я, що звужується на кінчику. THE SPARK: швидкі рухи рук назовні з центральної позиції – кінчики пальців розширюються і повторно вивільняються, як іскри, що відлітають від вогню. Висока енергія та висока частота рухів у руках, тоді як решта тіла більш контрольована. THE SWAY: все тіло нахиляється вліво і вправо. Стопи – а не талія. Повний рух тіла, як полум'я, що коливається на вітрі. Ширина рухів збільшується з інтенсивністю музики.	енергія будь-якого іншого танцюриста. Натовп, який знаходиться поруч, бере свою енергію від людини, яка знаходиться на підвищенні. Це створює відповідальність: ви посилили сигнал. Будь-яке те, що ви передаєте з платформи – апатія, перформанс, щира радість, зв'язок – буде поширюватися серед натовпу навколо вас. Танцюрист "Bonfire", який передає справжній вогонь – не імітацію вогню – запалює кімнату. Танцюрист "Bonfire", який просто грає роль палаючої людини, залишає натовп байдужим.

Фаза опускання: Найпотужніший окремий рух, доступний танцюристу Bonfire: обидві руки піднімаються на максимальну висоту під час наростання, а потім опускаються разом з падінням – це контрольований рух вниз, який відбувається в момент удару басу. Глядачі нижче сприймають це як жест диригента, що вказує на початок. Це колективний видих.

Очі: Очі танцівниці "Bonfire" мають значення. Погляд вниз на натовп, встановлення зорового контакту з окремими людьми, щира посмішка – це створює реальний обмін енергією. Закриті очі в приватному екстазі на публічній платформі – це втрачена можливість. Ви на платформі. Будьте на платформі.

The Plant.

НА ТАНЦЯЛЬНОМУ МАЙДАНЧИКУ – Деякі люди стають нерухомими, коли починає грати музика. Закорінені внизу. Коливаються зверху. Все рухається від центру, який не рухається.

Танцюрист "Рослина" є комплементарним архетипом до "Вогоню". Там, де "Вогонь" тягнеться вгору, "Рослина" опускається вниз – вага падає, з'являється глибокий зв'язок з підлогою, утворюються коріння. І тоді, від цього кореня, все верхнє тіло стає вільним. Гілки рухаються, поки стовбур залишається нерухомим.

Фізичні характеристики.	Рухливість: * Гнучкість * Сила * Витривалість * Координація * Рівновага	Де це з'являється?
Зв'язаний з землею: широкі ступні, низький центр ваги, коліна з легким постійним вигином. Тіло контактує з підлогою, а не відривається від неї. Відчувається вага – танцівник Plant Dance здається таким, що належить саме тому місцю, де він стоїть, і жоден вітер не зможе зрушити його звідти. Вільний у верхній частині: від стегон і вище, тіло є плавним. Той самий вітер, який не може зрушити ноги, ніби рухає все, що знаходиться вище талії. Руки органічно розгинаються і змінюють напрямок плавними кривими. Голова нахиляється і слідує за рухом. Хребет хвилюється.	THE SWAY: рухи рук і тулуба відбуваються в тому ж напрямку, що й уявний вітер. Це не механічні рухи з боку в бік – це плавні зміни напрямку, які не мають фіксованої кінцевої точки. Рух відбувається до тих пір, поки щось його не змінить, після чого він переходить в інший напрямок. THE WAVE: плавний рух, який поширюється від однієї руки через тулуб і виходить з іншої руки. Це один безперервний імпульс через все верхнє тіло. Це не обертання (яке відбувається хребець за хребцем), а хвиля – це одна енергія, яка проходить через гнучке середовище. THE UNFURL: від рук, схрещених або притиснутих до тіла, відбувається повільне розширення назовні – як Рослина розгортає листок. Рука веде, рука обертається за плечем, плече слідує за рукою.	Psytrance вечірки, де музика має власну органічну, спіралеподібну якість. Downtempo та органічна електронна музика. Західні сет-и на відкритих фестивалях. Моменти на будь-яких заходах, коли музика стає більш мінімалістичною та текстурною. The Plant також з'являється на вечірках з високою енергією під час моментів відновлення – коли музика ненадовго стихає, Bonfire може перетворитися на Plant протягом одного фрагменту, а потім повернутися. Архетип не є фіксованим.

Рослина на вітрі проти рослини в спокійному повітрі: Якість уявленого середовища впливає на якість руху. Легкий бриз створює невеликі, витончені, постійні рухи. Сильний вітер викликає більші, більш драматичні зміни напрямку. Буря породжує контрольований хаос – коріння утримує рослину, а гілки піддаються серйозним випробуванням. Зіставте уявний вітер з енергією музики. Рослина не

обирає фіксовану швидкість коливання – вона реагує на "погоду" музики.

Очі: Очі танцівниці "Plant" зазвичай частково закриті або мають м'який, нечіткий вигляд – вона дивиться ні на що конкретне, а ніби сприймає все навколо. Це протилежно спрямованому погляду "Bonfire". Обидва варіанти правильні для свого архетипу.

Протокол "Танцюючий у коробці".

"ЦЕНТУРІОН" – Ви прийняли підвищення. Тепер прийміть на себе відповідальність.

Коли ви стаєте на танцювальну платформу, колонку, подіум або трибуну в будь-якому місці:

1. ПЕРШЕ, ЩО ВАМ ПОТРІБНО ЗРОЗУМІТИ – ЯКИЙ ВИ ТИП. Який ви сьогодні? "Вогнище" потребує енергії натовпу і віддає власну. "Рослина" хоче внутрішнього простору і потребує поваги, а не демонстрації. Розуміння вашого типу допоможе вам вирішити, чи варто шукати зоровий контакт ("Вогнище") або заплющити очі ("Рослина").
2. Оцініть обстановку, перш ніж обирати місце. Де відчувається найбільша енергія натовпу? Якщо ви "Вогнище" (ваша енергія доповнює їхню, а їхня – вашу), розмістіться поруч з нею. Якщо ви "Рослина" (вам потрібен простір від енергії натовпу, щоб робити те, що ви робите), розмістіться на краю.
3. Зробіть вибір з самого початку. Нерішучий танцюрист у стилі "box" гірше, ніж взагалі відсутність танцюриста. Якщо ви починаєте, ви обираєте бути помітним. Будьте помітними навмисно.
4. ЗНАЙТЕ, КОЛИ ПОТРІБНО ЗУПИНИТИСЯ. Танцюрист, який перебуває на платформі вже чотири години, більше не є сигналом – він став частиною інтер'єру. Енергія підйому походить від новизни та відданості, і обидва ці фактори мають обмежений термін дії. Зупиніться, перш ніж кімната перестане здаватися, що вона дивиться вгору.
5. Запросіть когось. Танцюрист у окремій коробці, який виступає перед натовпом, – це одна енергія. Дві людини в коробці, які танцюють разом – Bonfire та Plant, або два Bonfire, або дві Plant – створюють візуальний діалог, який натовп сприймає як розмову, а не як виступ.

Повний посібник: Примітка щодо публікації.

THE CENTURION – Все, що має бути в бібліотеці, зараз знаходиться в бібліотеці.

Посібник "Recovery Kernel Move" тепер містить наступне у своїх розділах та в цьому остаточному виданні:

- Розділ 0: Орієнтація на місцевості — аеродинамічний політ, вміст CO_2 та кисню, відстань до пунктів гідратації, станції відпочинку, "конга".
- Розділи 1–3: Основи (перенесення ваги, три універсальні рухи), запозичені рухи (танго, ча-ча, топот), карта BPM для семи діапазонів темпу.
- Розділи 4–7: Проблеми з телефоном, що саме не працює, карта тренувань та витрата калорій, конкурентний аспект і принцип взаємодії.
- Розділ 8: Повна бібліотека класичних рухів — формаційні рухи, архів 80-х років, архів 90-х років, сучасний архів, латиноамериканський архів, "The Spin", Vogueing та Ballroom, електронні субкультури (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle з T-Step/X-Step/Running Man, DnB лексика, Hakken і Muzz), Clog та ірландські степ-танці.
- Розділ 8.9: Два неназвані архетипи – "Вогнище" та "Рослина" – з протоколом для танцюриста в коробці.
- Розділ 9: Танцювальна ентропія та міжпоколіннєве порятунок.

Кожен рух у цьому посібнику був винайдений людиною в кімнаті з музикою, яка потребувала способу бути частиною цього. Цей посібник закінчується там, де починається танцпол: у момент, коли схеми рухів стають менш важливими, ніж імпульс, який їх створив.

Знайте кроки. Потім забудьте їх. Робіть те, що просить музика.

— — —

ПОСІБНИК "RECOVERY KERNEL" – ПОВНИЙ.

Розділ 0 · Розділи 1–7 · Розділ 8 (8.1–8.9) · Розділ 9

The Recovery Kernel | Серія "Інтелект танцполу".

Підлога залишається живою, коли хтось відмовляється з неї йти.

СЕКЦІЯ 9

ТАНЦЮВАЛЬНА ЕНТРОПІЯ ТА МЕЖГЕНЕРАЦІЙНЕ ВРЯТУВАННЯ.

Наука про те, як танцпол "вмирає". Один рух, який може його оживити.

Dance Entropy: Фізика танцювального майданчика, що згасає.

THE CENTURION – Ентропія – це не метафора. Це те, що відбувається, коли енергія покидає систему швидше, ніж надходить у неї.

У термодинаміці ентропія – це тенденція замкнутої системи до розладу, тобто до станів з нижчою організованістю енергії. На танцполі ентропія – це тенденція натовпу до того, щоб сісти. Це поступове спорожнення танцполу. Це виконавець, який виступає для все меншої кількості рухомих людей. Це натовп, який прийшов танцювати, але сидить. Це місце, яке було живим о 22:00 і стало тихим до 1:00.

Виступи для літньої аудиторії – заходи, орієнтовані на старшу аудиторію, заходи, які починалися рано і досягали піку рано, триб'ют-шоу та шоу ностальгії, а також чудові диджеї, чию аудиторію супроводжує вже тридцять років – це конкретний контекст, де танцювальна "ентропія" найбільш помітна і має найбільші наслідки. Аудиторія володіє найбільшими знаннями про танці з усіх груп у будь-якому закладі. Вони мають найбільшу емоційну прив'язаність до музики. Водночас, вони також мають найвтомленіші ноги, найбільше десятиліть накопичених соціальних обмежень і найбільше причин спостерігати зі стільця, а не танцювати на підлозі.

9.1 — Фізика танцю та ентропія.

Механізм енропії.	Що це виглядає?	Як це впливає.
Критична маса учасників: для підтримки енергії танцювального майданчика необхідна мінімальна щільність активних танцюристів. Нижче цього порогу люди, які могли б	Під час піку заповненість танцювального майданчика становить 70%. Одна група йде відпочити. Решта танцюючих відчуває себе більш помітною. Ще дві групи відходять до країв. Заповненість танцювального майданчика тепер становить 40%. DJ бачить це з кабіни. Танцюристи, що залишилися, відчувають зміну енергії.	Кожен вихід робить наступний більш імовірним. Швидкість відходів прискорюється нелінійно, коли досягається критична маса. Підлога, яка була заповнена о 23:00, може бути порожньою до 23:45 через цей каскад без будь-яких змін у якості музики або ентузіазмі натовпу – лише через механізм соціального

продовжувати танцювати, відчувають себе незахищеними та сором'язливими і сідають.	Більше людей йде.	дозволу.
Пастка для глядачів: сидячі члени аудиторії в місці, призначеному для танців, спостерігають, а не беруть участь. Перегляд вимагає якості. Участь вимагає лише бажання.	Сидяча аудиторія оцінює. Вона аплодує або не аплодує. Вона дивиться на свій телефон або не дивиться. Вона стає пасивним слухачем живого виступу, розрахованого на активну участь. Виконавець відчуває цю зміну.	Виконавець адаптується до приміщення – грає для сидячої аудиторії, а не надихає тих, хто стоїть. Це ще більше обмежує можливість танцювати. Ентропія зростає через власну реакцію виконавця на неї.
Фактор віку: фізична втома, дискомфорт у суглобах, накопичені соціальні обмеження, відчуття, що танці "для молодих" – все це невірні переконання, які стають самовдовольняючими, коли ними керуються.	Старша людина сидить не тому, що вона не хоче танцювати, а тому, що вона не впевнена, чи буде її танець сприйнятий позитивно, чи висміюється. Вона відчуває найглибший зв'язок з музикою в залі. У неї найменше видимих однолітків на танцполі.	Коли старші учасники аудиторії сідають, вони звільняють місця для людей з найглибшими музичними знаннями, тих, хто має найбільший досвід спілкування з артистом, і тих, хто емоційно найбільш залучений до події. Таким чином, на танцполі стає більше молодих людей, які менш глибоко пов'язані з подією. Цей процес призводить не лише до втрати енергії, але й до втрати знань.

9.2 — Міжпоколіннєве порятунок.

"ЦЕНТУРІОН" – людина, яка танцює з тих пір, як ви ще народилися, має те, чого у вас немає. Пізнайте це.

Цей розділ має пріоритет над усім іншим у цьому посібнику в конкретний момент, коли все навколо руйнується. Жодна техніка, жоден крок, жодний запозичений елемент з танго та ча-ча – ніщо не важливіше за цей соціальний акт, коли підлога руйнується, а літня людина сидить на краю і спостерігає.

МІЖПОКІЛЬНОВА ЛАНЦЮГ РЯТУВАННЯ.

1. Знайдіть літню людину на краю – ту, яка дивиться на танцпол з виразом обличчя

людини, яка добре знає цю музику і ще не вирішила, чи хоче вона бути частиною цього вечора.

2. Встановіть зоровий контакт. Посміхніться – щиро. Простягніть руку або зробіть невеликий жест, запрошуючи приєднатися. Не робіть це як частина вистави. Будьте щирими.

3. Якщо вони приєднуються до вас: негайно почніть копіювати їхній стиль поведінки. Не ваш, а їхній. Спостерігайте за тим, що вони роблять, і повторюйте це. Вони не ваші учні. Ви – їхні.

Okay, I understand. I will follow all the rules and instructions provided. I'm ready to translate text into Ukrainian while adhering to the specified constraints and engaging in a subtle back-and-forth with variations if prompted.

5. Залишайтеся з ними. Не переходьте до інших. Сам факт того, що хтось обирає танцювати саме з ними, а не навпроти них, допомагає їм знову відчути контакт з партнером та танцем.

6. Слідкуйте за підлогою. Починається рятувальна операція.

9.3 — Дзеркальне зіставлення

Дзеркальне відображення – це конкретна техніка. Коли ви "входите в ритм" з кимось, віддзеркалюючи його поведінку, відбуваються наступні речі на неврологічному рівні:

- Вони відчувають, що їх бачать – не як глядача їхнього танцю, а як учасника його. Ви не спостерігаєте за їхніми рухами; ви самі їх виконуєте. Це принципово відрізняється.
- Вони відчувають, що їх визнають – той факт, що ви вирішили підібрати їм відповідний контент, а не показати щось інше, говорить про те, що їхні уподобання мають цінність. Ваша система оцінює їхній стиль.
- Вони стають більш залученими – люди танцюють більш енергійно, коли їхні рухи відображаються. Та сама нейронаука, яка лежить в основі соціального зв'язку через синхронізовані рухи, застосовується і тут. Ви створюєте синхронність між двома людьми.
- Вони ведуть вас до рухів, яких ви не знаєте — досвідчений танцюрист у клубі, який слухає музику вже тридцять років, багато чого знає. У нього є ритми, які з'явилися десятиліття тому, ще до того, як були винайдені рухи, описані в розділі 8 цього посібника. Копіюйте його. Навчіться чомусь справжньому.

9.4 — Те, що вони знають, а ви – ні.

"THE CENTURION" – Тридцять років на танцполі – це вища освіта, якій не може замінити жоден посібник.

Людина, яка відвідує подібні заходи з самого початку, коли музика була новою, має при собі:

- Вони були в кімнаті, коли диджей вперше заграв цю пісню. Вони знають, як звучала ця музика до того, як вона стала частиною історії. Це відчуття живе в їхньому тілі.
- Рухи, які були автентичними колись – до того, як їх почали комерціалізувати, до того, як вони з'явилися в музичних кліпах, до того, як вони опинилися в цьому посібнику. Оригінальне вираження руху, перш ніж він став названою та навчальною дисципліною.
- Соціальна історія кімнати – з ким танцювали, що відбувалося у світі, коли ця музика була створена, що вона означала для спільноти, з якої вона походить. Це не ностальгія. Це живий архів.
- Фізична мудрість щодо сталого розвитку: танцівник, який займається танцями вже тридцять років, знає багато про темп, про відпочинок, про те, як бути на сцені всю ніч, не знесилюючись, а це знання двадцятип'ятирічний танцівник, який вперше відвідує фестиваль, ще не має. Зверніть увагу на те, як вони економлять енергію. Зверніть увагу на те, як вони збільшують інтенсивність. Це – навчальна програма.

9.5 — Ефект доміно.

Міжпоколіннєве взаємодопомога – це не індивідуальна дія. Коли молодша людина запрошує старшу на танець і танцює з нею з щирою увагою та повагою, одночасно відбуваються наступні речі:

- Старші люди помічають реакцію своїх однолітків. Одна або дві людини, які сиділи поруч з ними, встануть. Критична маса людей починає відновлюватися.
- Енергія танцполу помітно зростає. Діджей це бачить. Виконавці це відчувають. Приміщення, яке здавалося мертвим, отримує сигнал про те, що танцпол хоче бути живим.
- Інші учасники занять реагують на якість взаємодії – є щось надзвичайно зворушливе в спостереженні за щистими танцями між різними поколіннями. Це показує, що музика об'єднує людей через час, вік і досвід. Це було важливим нагадуванням для всіх присутніх.
- Знання передаються. Молодший танцюрист щось вивчає. Старший танцюрист навчає, не будучи про це попрошеним. Обидва стають багатшими.

Що дає молодший танцюрист?	Що дає досвідчений танцюрист?
Фізична енергія та бажання рухатися. Запрошення – жест, який говорить: ви сьогодні тут як вдома. Дзеркало – відображення, яке каже: ваш стиль має цінність. Зв'язок – це конкретний досвід танцю з кимось, а не просто	Оригінальний ритм – рух, який існував до вивченої версії. Історія – контекст, який робить музику об'ємною. Мудрість – тридцять років досвіду того, як бути на танцюльному майданчику. Дозвіл – коли вони повертаються на майданчик, інші

спостереження. Нагадування про те, що музика створена для всіх, хто її любить.	слідують за ними. Урок – який жоден інструктор, включно з цим, не може дати.

9.6 — Повторний запуск системи: Повний протокол аварійного відновлення.

Коли ви помічаєте, що на танцполі спостерігаються ознаки "ентропії" – розрідження натовпу, зниження енергії, артист адаптується до сидячої аудиторії – дійте в наступній послідовності:

1. Не чекайте, поки хтось інший почне. Людина, яка чекає, коли ситуація погіршиться, не роблячи нічого, є частиною хаосу. Людина, яка діє, є протидією цьому хаосу.
2. Знайдіть одну людину похилого віку, яка перебуває в зоні ризику. Виконайте послідовність рятування між поколіннями з розділу 9.2. Це завжди перший крок.
3. ПОЧИНАЙТЕ КОНГА. Згідно з розділом 0: три особи – це конга. Обходьте периметр, залучайте тих, хто сидить, і рухайтеся разом із ними. Конга об'єднує всі соціальні групи та забезпечує участь без спеціальних навичок.
4. ПОЇЗД. Після кола конги, перейдіть до "поїзда": руки на плечах, синхронні рухи. Фізичний контакт у "поїзді" підтримує групову енергію, не вимагаючи індивідуальних навичок.
5. ВІДБИВАЙ РУХИ ТАНЦЮЮЧИХ. Коли танцює кілька людей, знайдіть того, хто рухається найритмічніше, і публічно повторюйте його рухи. Інші люди будуть спостерігати за вами. Деякі з них також почнуть повторювати рухи. Ритм поширюється через копіювання.
6. СТАЙТЕ. Програма "Entropy Rescue" вимагає постійної відданості. Залишайтеся на місці. Танцюйте під час переходу. Підлога, яка знову досягає критичної маси, робить це тому, що хтось відмовився її покинути.

Бібліотека та життя.

"ЦЕНТУРІОН" – Кожен крок у цьому посібнику був придуманий людиною, яка відчувала те саме, що і ви зараз – музику, яка потребує відповіді.

The Electric Slide не був написаний у студії. Він виник із спільноти людей, яким потрібен був спосіб бути разом у музиці, і вони повторювали ті самі рухи, поки ці рухи не отримали назву. "Running Man" – це інстинкт когось, який став повторюваним. "Roger Rabbit" – це радість когось, зафіксована та перетворена на певний візерунок. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Кожен рух у цьому архіві був винайдений людиною в кімнаті з музикою, і її тіло зробило щось справжнє, а люди навколо бачили це і повторювали.

Старша людина, яка стояла біля краю приміщення, була присутня, коли деякі з цих рухів були винайдені. Вона була там, коли музика була новою. Вона зберігає той оригінальний момент у своєму тілі – не як спогад, а як фізичне знання. Дзеркальне відображення – це не благодійність. Це навчання.

Танцювальна ентропія – це те, що відбувається, коли молоде покоління вважає, що старше покоління нічого не може запропонувати на танцполі. Міжпоколіннєве взаємодоповнення – це те, що відбувається, коли хтось розуміє, що жива історія танцполу – це люди, які найдовше на ньому були.

Поверніть їх. Дізнайтеся, що вони знають. Зробіть так, щоб вони відчували себе запрошеними в храм, який їхнє покоління допомогло збудувати.

— — —

Розділи 8 і 9 Посібника з переходу до Recovery Kernel.
Ознайомтеся з: Розділом 0 (Орієнтація на місці проведення) · розділами 1-7 (Фундамент і карта бізнес-процесів) · протоколами "Храму".

Підлога залишається живою, коли хтось відмовляється з неї піти.

Танець – це природна архітектура.

THE CENTURION – Тіло, яке вміє рухатися, має на одну меншу причину вдаватися до речовин.

Фреймворк C-28 програми Recovery Kernel описує дофамін, ендорфіни та анандамід, які виробляє природна система організму. Тривале танцювання з правильною інтенсивністю стимулює вивільнення всіх трьох: серцево-судинних ендорфінів, дофаміну ритмічної винагороди та анандаміду, що виникає під час тривалої ритмічної фізичної активності. Це той самий фармакологічний профіль, який імітують певні речовини. Тіло, яке навчилося отримувати ці відчуття через рух, має інший зв'язок з речовинами, що присутні в навколишньому середовищі.

Цей посібник не стверджує, що наркотики роблять людей поганими танцюристами. Деякі з найкращих танців у світі відбуваються в конкретному біохімічному контексті добре організованого досвіду прийому MDMA на танцполі, створеному для цього. Цей посібник стверджує, що навички танцю, незалежно від цього контексту, змінюють враження від кожної миті на танцполі – від початку, наростання, кульмінації, спаду та спогадів наступного ранку.

Виконання чіткого двокрокового танцю приносить більше задоволення, ніж нервові рухи. Пауза в танго у точно визначений момент музики – це один із найніжнихших фізичних відчуттів, які можна отримати в клубі. Повне удавання ногою в такт барабану зі швидкістю 150 ударів на хвилину – це коли тіло і музика стають єдиним цілим на короткий час. Це не замінники фармакологічного досвіду. Вони приблизно відображають те, що прагне досягти фармакологічний досвід.

Знайте темп (BPM). Знайте, як ваш організм реагує на нього. Приділяйте увагу рухам. Відкладіть телефон. Музика навчає. Тіло, яке рухається, – це тіло, яке може вчитися.

— — —

ПОСІБНИК "RECOVERY KERNEL"

Safety Net · Додаток · Протоколи Temple · Світова геномна карта.

Танцпол – це храм. Рухайтеся так, ніби знаєте, як.